ERAN KATZ

NGƯỜI LẬP KỶ LỤC GUINNESS VỀ KHẢ NĂNG NHỚ ĐƯỢC MỘT DÃY SỐ CÓ 500 CHỮ SỐ, SAU KHI NGHE CHỈ MỘT LẦN



BÍ MẬT CỦA MỘT TRÍ NHỚ SIÊU PHÀM

Secrets of a super memory



NHÃ NAM

NXB TRI THỨC

Bí mật của một trí nhớ siêu phàm
Secrets of a Super Memory
Eran Katz

Bí Mật Của Một Trí Nhớ Siêu Phàm
Tác giả: Eran Katz. - Dịch giả: Bùi Như Quỳnh.
Nhà xuất bản: Nxb Tri Thức
Kích thước: 13 x 20.5 cm
Ngày xuất bản: 02 - 2011
Trọng lượng: 400 gram
Giá bìa: 59.000 VNĐ
Đánh máy: duongtuan2702, coxa, npvinhr.

Đã bao nhiêu lần bạn mất thời gian đi tìm chùm chìa khóa của mình? Đã bao nhiêu lần bạn tình cờ gặp lại một người bạn cũ nhưng không thể nhớ nổi tên anh ta? Tại sao nhiều người có thể nhớ được những sự việc của 30 năm trước, mà đôi lúc bạn lại không thể nhớ được một sự việc mới xảy ra ngày hôm qua?

Theo Eran Katz, trí nhớ của bạn không hề kém chút nào! Chỉ vì bạn thường không tự tin vào trí nhớ của mình, cho rằng mình sinh ra đã có một trí nhớ không hoàn hảo, rồi cam chịu chung sống với nó suốt đời. Do đó, điều bạn cần làm ngay là thay đổi quan niệm sai lầm này.

Trong *Bí mật của một trí nhớ siêu phàm*, Eran Katz sẽ hướng dẫn bạn những phương pháp ghi nhớ và bài tập tăng cường trí nhớ đặc biệt, giúp bạn có được sự hiểu biết, kinh nghiệm và niềm tin vào trí nhớ của mình, để từ đó ghi nhớ tất cả những gì bạn muốn.

"Tôi sinh ra không có năng khiếu gì đặc biệt. Khả năng nhớ của tôi đều do tập luyện từ nhỏ mà có… Phần lớn chúng ta cho đến cuối đời đều chỉ sử dụng được khoảng 10% khả năng ghi nhớ của mình… Và để nhớ mọi thứ thật lâu, lời khuyên của tôi là: Mỗi người hãy nhận thức lại cuộc sống để thấy cuộc sống của chúng ta thật đáng quý. Nhiệt tình với mọi điều trong cuộc sống, mọi thứ với chúng ta sẽ thật dễ nhớ."

-Eran Katz

Eran Katz là học giả, diễn giả người Israel, lập kỉ lục Guiness thế giới về khả năng "nhớ". Ông đã có hơn 1700 buổi thuyết trình và hội thảo ở nhiều nơi trên thế giới, trong đó có các tập đoàn lớn như Motorola, IBM, Oracle, Microsoft, Nokia, General Electric, Coca-Cola,…

Eran Katz là tác giả của hai cuốn sách bán chạy nhất tại Israel:*Secrets of a Super Memory* và *Jerome Becomes a Genius*. Hai cuốn sách này cũng đã được dịch ra nhiều thứ tiếng trên thế giới.

Mục lục

Phần mở đầu

Một buổi tối nọ, khi chúng tôi đang đi dạo trên phố dành cho người đi bộ ở Jerusalem thì Gali, cô con gái mới bốn tuổi của tôi đã khiến tôi vô cùng ngạc nhiên khi hỏi:

“Bố ơi, cho con xin 25 xu được không ạ?”

“Để làm gì vậy, con gái?” tôi hỏi lại.

“Để con cho Boris”, con bé trả lời.

Tôi không biết người nào tên Boris và chắc chắn không nhìn thấy người nào mà con bé quen biết, nên tôi hỏi nó:

“Ai là Boris vậy con?”

“À, là người chơi nhạc đó bố”, con bé nói nhỏ.

Ngay lập tức tôi hiểu ra, chắc là con bé nói tới người đang chơi đàn măng-đô-lin kia, kiếm sống dựa vào sự tốt bụng và nhân hậu của khách qua đường. Dù vậy, tôi vẫn ngạc nhiên về việc con bé biết tên ông ta.

Gali cầm tiền và lại gần người chơi đàn lúc này đang tập trung vào công việc của mình. Gali đứng trước mặt người đàn ông, nhưng không thể khiến cho ông ta chú ý, con bé đã nói nhỏ: “Boris, cho ông này.”

Người chơi đàn ngước lên và nhìn chằm chằm con gái tôi một cách sửng sốt: “Làm thế nào mà cháu biết tên ta?”, người đàn ông nhấn giọng. Con gái tôi nhìn ông ta một lát và nói: “Ông đã nói với cháu lần trước mà!”

“Nhưng làm cách nào mà cháu nhớ được thế?”, ông ta hỏi với tia nhìn ấm áp ánh lên trong mắt.

Con gái tôi không trả lời câu hỏi này. Thực tế dường như câu hỏi này chẳng có nghĩa lý gì với nó, cứ như nó đang tự hỏi mình: “Có vấn đề gì vậy?...Ông đã nói tên cho cháu và cháu nhớ thôi. Có điều gì đáng ngạc nhiên ở đây sao?”

Tôi đứng sang một bên ngạc nhiên quan sát tình huống này. Tôi hết sức bất ngờ khi người đàn ông kia, với tôi chỉ là một thành phần không thể thiếu của cảnh vật đô thị ở đất nước tôi, thành phần mà bạn thường không chú ý, thì ngược lại, với Gali, ông ta chính là Boris! Người đàn ông với một cái tên, giống như tôi và con bé - một người đàn ông thú vị có thể khiến con bé hài lòng qua âm nhạc của ông ta.

Nhưng những gì xảy ra tiếp theo còn đáng kinh ngạc hơn.

Boris xếp lại đồ rồi cầm đàn măng-đô-lin bắt đầu gảy những nốt nhạc đầu tiên. Cùng lúc đó, Gali bỏ tiền vào cái ống đã han gỉ, ngay lập tức Boris ngừng chơi.

Ông ta quỳ xuống cái ống, nhặt đồng tiền ra và đưa lại cho Gali.

"Cháu là bạn ta. Với cháu, ta sẽ biểu diễn miễn phí…", người đàn ông nói với nụ cười rạng rỡ.

Boris lại tiếp tục chơi đàn. Còn tôi theo dõi mọi chuyện đang diễn ra một cách thích thú. Đã nhiều năm rồi, tôi dồn hết tâm trí vào việc phát triển và thực hiện các cách ghi nhớ, nhận thức được sức mạnh và tầm quan trọng của một trí nhớ tốt, cho nên những gì xảy ra ngày hôm đó là một bước ngoặt thật sự; một cô bé đi trên đường, tiến lại gần người chơi đàn trên hè phố và gọi tên ông ta. Người chơi đàn nghèo sống dựa vào những đồng tiền xu được bỏ vào ống đựng tiền của ông ta lại sẵn sàng trả lại tiền với tâm trạng vô cùng hạnh phúc. Vì sao vậy?

Bởi vì có người trong số hang nghìn người đi qua ông ta hàng ngày đã nhớ tên ông ta. Đó chính là Gali. Con bé đã nhớ tên và còn gọi "Boris". Còn Boris, cảm thấy xúc động và bất ngờ khi có người nhớ tên mình, đã cảm ơn con bé một cách tự nhiên – ông thưởng cho con bé một bản nhạc miễn phí. Ông cảm ơn con bé vì đã nhớ tên ông – một điều bình thường nhất.

Một trí nhớ tốt là tài sản quan trọng nhất. Nó là công cụ hữu hiệu mà chúng ta có được, nên ta cần phải đầu tư, rèn luyện và nuôi dưỡng nó thích đáng.

Điều này không giống như trước đây. Ở thời Hy Lạp và La Mã cổ đại, người ta chú trọng đến việc phát triển các kỹ năng của trí nhớ. Plato, Aristotle và cá nhà sư phạm khác luôn bị ám ảnh về việc tìm hiểu trí nhớ của con người, tìm ra quy luật liên tưởng hay các phương pháp tăng cường trí nhớ nhằm cải thiện khả năng ghi nhớ của con người.

Sau đó, những phương pháp này đã được các nhà tâm lý học nổi tiếng như Hubert và Ebinghouse phát triển. Tôi đã biết đến đề tài này từ 24 năm trước. Tôi đã đọc sách của Harry Loraine, một bậc thầy về các bài luyện tập trí nhớ, và sau đó đọc thêm rất nhiều cuốn sách khác.

Qua nhiều năm, tôi chuyển chủ đề này sang một sở thích đặc biệt hơn. Tôi học cách thực hiện các bài tập tăng cường trí nhớ đặc biệt, tôi chọn lọc các phương pháp mới, và nhận thấy hiệu quả đáng ngạc nhiên của chúng trong mọi lĩnh vực của cuộc sống.

Trong cuốn sách này, tôi muốn giới thiệu với các bạn những gì mà tôi cho là các ý tưởng, phương pháp và bí quyết thành công nhất để phát triển một trí nhớ tuyệt vời.

Cuốn sách này không chỉ hướng dẫn bạn mà còn chứng minh cho bạn thấy rằng các phương pháp này có hiệu quả. Do đó, bạn sẽ thấy các bài luyện tập vui xuyên suốt các chương được sắp xếp theo thứ tự thời gian và cấp độ tăng dần từ dễ đến khó.

Bạn sẽ nhận thấy sự thay đổi khả năng ghi nhớ của mình ngay sau vài chương đầu tiên của cuốn sách.

Đọc xong cuốn sách này, có thể bạn sẽ thực hiện những bài tập tăng cường trí nhớ đặc biệt để trong phần đời còn lại bạn sẽ có được sự hiểu biết, kinh nghiệm và bằng chứng về việc bạn có thể tin tưởng vào trí nhớ của bản than và khả năng ghi nhớ tất cả những gì bạn muốn.

Thân mến! – Eran Katz

Chương 1. Sự tự lừa dối

Vài điều ngạc nhiên về trí nhớ con người

Bạn đang tản bộ trên con đường nhỏ, hàng trăm người lướt qua bạn, rồi đột nhiên anh ta xuất hiện…

Trông anh ta rất quen, rõ ràng bạn biết tên anh ta nhưng lại không thề nhớ ra. Bạn nheo mắt lại và liếc anh ta với ngụ ý: “Yên tâm đi, trong một giây tôi sẽ nhớ ra chúng ta đã gặp nhau ở đâu thôi”, nhưng sau đó bạn từ bỏ, rồi nói: “ Có lẽ chúng ta đã gặp nhau ở…”, anh ta nhắc bạn: “Trong bữa tiệc của Mike, cách đây hai tháng. Anh là David đúng không…?”

“Ồ! Đúng rồi”, bạn nuốt nước bọt rồi cố gắng vớt vát chút lòng tự trọng của mình: “Còn anh là Ron… à Don nhỉ…”

“Allan”, anh ta nhanh chóng giúp bạn vượt qua tình huống khó khăn.

“Tôi nhớ là có chữ A”, bạn cố tỏ ra hài hước rồi vội vàng xin lỗi, “Thứ lỗi cho tôi nhé, trí nhớ của tôi kém quá.”

Tình huống này có vẻ rất quen thuộc nhỉ? Có phải tất cả chúng ta đều từng gặp phải trường hợp này không? Tiếp tục nhé! Bạn trở về nhà chỉ để

thay quần áo rồi đến phòng tập thể dục. bạn đã chuẩn bị sẵn sàng để đi, quần áo đã thay xong, khăn tắm đã để trong túi xách, ví tiền đã để trong túi xách tay, còn chìa khóa… Chìa khóa đâu? *Nó đâu rồi?!*

Bạn lục tung túi xách, quay lại tìm trên bàn bếp, rồi bàn phòng khách, kiểm tra ghế xô-pha, phòng ngủ, lật tung khăn trải giường, ném gối. Bạn dừng lại và nghĩ… có lẽ nó ở trong túi xách tay.

Bạn quay trở lại phòng khách, dốc ngược túi xách để mọi thứ rơi ra. Vẫn không thấy. có lẽ bạn đã bỏ nó vào chiếc ví mà bạn mang đi hôm qua chăng? Chắc là thế rồi! Bạn với lấy chiếc ví rồi kiểm tra kỹ đến mức chắc hẳn không một nhân viên an ninh nào có thể soi xét tỉ mỉ đến vậy. Vẫn không thấy chìa khóa! Nghĩ lại lần nữa xem… Bạn đã làm gì?... Bạn bước vào cửa… vào phòng tắm… vậy chìa khóa ở đâu??? Nó chỉ ở trong túi xách. Bạn đổ hết mọi thứ trong túi ra và kiểm tra từng đồ vật một. Không thấy. Bạn gọi cho người bạn mà đã hứa đón người ta cách đây 10 phút và xin lỗi: "Mình không tìm thấy chìa khóa… tâm trí mình để đâu ấy", rồi bỗng nhiên bạn nhìn thấy chùm chìa khóa nằm ngay dưới quyển danh bạ điện thoại, bên cạnh chiếc điện thoại. Nhẹ cả người!

"Vậy tôi nên kết luận thế nào?", bạn có thể hỏi, "trí nhớ của tôi kém thế sao? Tôi hiểu! – đó cũng là lý do tôi đọc cuốn sách này mà."

Nhưng đó không phải là kết luận. Đây cũng là lỗi mà chúng ta thường gặp phải: chúng ta kết luận rằng trí nhớ của mình quá kém.

Điều ngạc nhiên thứ nhất: Không có trí nhớ nào là kém!

Cũng giống như những thứ khác, trí nhớ không phải là một hệ thống toàn diện và không thể phân loại tốt hay kém.

Nếu chúng ta khó có thể nhớ tên, nhớ mặt người khác thì liệu có phải là toàn hệ thống trí nhớ của chúng ta kém không? Nếu chúng ta quên mất cuộc trò chuyện ngày hôm qua thì liệu có phải chúng t sẽ không nhớ bài giảng ngày mai không?

Không có mối liên hệ nào cả. Có thể chúng ta có trí nhớ tốt đối với việc nhớ các số điện thoại hay nhớ lời bài hát khi mới chỉ nghe trên đài một lần. Vấn đề xuất phát từ quan niệm phổ biến của xã hội cho rằng chỉ có tối đa hai khả năng: một trí nhớ tốt và một trí nhớ kém.

Thực tế, có rất nhiều khả năng: chúng ta có thể nhớ tốt trong một số lĩnh vực cụ thể nào đó nhưng lại nhớ kém trong những lĩnh vực khác.

Khi một trung đội thất bại trong việc thực hiện một nhiệm vụ cụ thể thì điều đó không có nghĩa là cần xét lại toàn bộ quân đội đó, hay người chỉ huy

phải tiến hành kiểm điểm kỹ lưỡng trong cả trại huấn luyện. Đó rõ ràng là một sự cố.

Điều này cũng tương tự với trí nhớ. Nếu chúng ta khó có thể ghi nhớ một số điện thoại, điều đó không có nghĩa là ta có trí nhớ kém. Nó chỉ có nghĩa là chúng ta khó nhớ một số điện thoại mà thôi.

Khi nhận ra đặc điểm này, bạn sẽ thấy nhiệm vụ trở nên đơn giản hơn rất nhiều, từ đó tất cả những gì chúng ta cần làm là cải thiện những lĩnh vực mà trí nhớ còn kém.

Điều ngạc nhiên thứ hai: Cứ tưởng trí nhớ của chúng ta kém… nhưng nó không hề kém chút nào!!!

“Tại sao anh ta lại cố làm rối tung mọi thứ thế này nhỉ?” chắc hẳn bạn sẽ tự hỏi một cách bất lực như vậy. “Nếu tôi không thể nhớ mình đã để chìa khóa ở đâu, và tôi thường xuyên mất thời gian tìm chúng, thì vì Chúa, trí nhớ của tôi về ‘vị trí đồ vật’ không chỉ kém mà thậm chí… không hề tồn tại!”

Điều này chỉ là do bạn suy diễn. Đơn giản là chúng ta chưa đánh giá đúng mức trí nhớ của bản thân.

Nhiều nghiên cứu cho thấy, những người cho rằng khả năng nhớ tên của họ kém thì thực tế lại nhớ tên rất giỏi so với người khác. Tuy nhiên, bạn hãy gạt bỏ các nghiên cứu này sang một bên và tự thực hiện một nghiên cứu nhỏ sau: Trong tháng trước, đã bao nhiêu lần bạn phải mất hơn 10 phút để tìm chìa khóa? Ba lần? Bốn lần hay mười lần? Theo thống kê, chúng ta sử dụng chìa khóa 150 lần một tháng, trong những trường hợp như ra khỏi nhà, lên xe, tại nơi làm việc,… 150 lần một tháng. Cứ cho đó là viễn cảnh tồi tệ nhất (thật khó tin) và ước rằng mười lần trong một tháng chúng ta phải tìm chìa khóa. Như vậy trong một tháng, chúng ta có 140 lần không phải tìm chìa khóa, nghĩa là ta nhớ đã để chúng ở đâu. 140 lần một tháng, tức là đạt tỉ lệ nhớ 95%! Trong “thất bại” cụ thể này, trí nhớ của chúng ta đạt tỉ lệ thành công là 95%! Chúng ta không mong muốn mọi điều chúng ta làm sẽ “thất bại” theo cách này, đúng không?

Trí nhớ “rất kém” của chúng ta chỉ có tỉ lệ sai sót là 5%. Nếu vậy, tại sao chúng ta lại đưa ra giả thiết là chúng ta chỉ nhớ kém trong một lĩnh vực nào đó. Có 2 nguyên nhân: nguyên nhân thứ nhất chỉ xảy ra trong một số trường hợp cuộc sống, một thất bại dù nhỏ cũng có thể làm gián đoạn mạch thắng lợi dài đang có.

Nếu ta nhận được một bảng điểm toàn điểm 10 mà lại có một điểm 4 thì chắc hẳn ta sẽ cảm thấy thất vọng. Nếu ta mua một chiếc xe hơi mới tinh

rồi lại thấy có một vết xước nhỏ thì ta sẽ tức điên lên và cảm thấy chán ngán.

Chúng ta đáp máy bay xuống Las Vegas trong bộ com-lê sang trọng thế mà lại thấy mấy sợi tóc vương trên sàn nhà tắm (Điều mà Chúa cấm kị), khách sạn thì bẩn thỉu, tất nhiên Las Vegas cũng bẩn thỉu nốt, và tình trạng này cũng giống như ở bang Nevada.

Chúng ta luôn cầu toàn về mặt cảm xúc và có xu hướng phóng đại lên. Đó là lý do tại sao khi nói về một con quái vật, chúng ta thường thổi phồng nó lên, cũng giống như 5% trường hợp chúng ta không nhớ là để chìa khóa ở đâu (cho dù 5% đó, chúng ta không quên hoàn toàn!! Cuối cùng ta vẫn tìm ra chúng. Đó chỉ là trí nhớ của bạn không làm việc với tốc độ của hệ điều hành Windows XP, sẽ mất chút ít thời gian để xử lý).

Nguyên nhân thứ 2, và cũng là vấn đề trung tâm, là một sai lầm cụ thể lại dẫn đến hình thành khuynh hướng chung, hay nói cách khác là phát triển quan điểm tiêu cực cho trí nhớ về những công việc mà chúng ta thất bại.

Về khả năng nhớ tên người, số liệu thống kê cũng giống như trường hợp nhớ chìa khóa. Mỗi tháng, chúng ta tình cờ gặp hàng trăm người mà chúng ta nhớ tên cũng như những gì liên quan đến họ. Nhưng nếu trong một tháng, chúng ta ngẫu nhiên gặp 5 người mà ta không thể nhớ tên – ta sẽ kết luận rằng khả năng nhớ của mình rất kém.

Hơn nữa, thực tế việc không thể nhớ tên một người thường xảy ra đúng vào lúc người đó đang đứng trước mặt bạn thật khó hiểu. Đây là một tình huống căng thẳng và lúng túng, và đa số chúng ta đều mắc phải sai lầm nghiêm trọng là xin lỗi họ. Chúng ta cảm thấy việc không thể nhớ nổi tên người đang đứng trước mặt mình là một sự sỉ nhục đối với họ. Bạn thường rất lúng túng trong tình huống này, rồi bạn xin lỗi và nói: “Thứ lỗi cho tôi nhé, trí nhớ của tôi kém quá”. Vì sao sai lầm này lại nghiêm trọng như vậy? Bởi vì chúng ta xin lỗi lần thứ nhất, lần thứ hai và dần dần trong thâm tâm ta tin rằng khả năng nhớ tên của ta rất kém.

Quá trình này dẫn đến việc chúng ta ngày càng có thái độ tiêu cực đối với trí nhớ của bản thân. Chúng ta trở nên phòng thủ và tự thuyết phục mình rằng chẳng thể làm gì vì trí nhớ của chúng ta rất kém. Do đó, lần sau chúng ta sẽ không cố gắng nhớ tên một ai đó, một cuộc hẹn hay một nhiệm vụ trong chừng mực cho phép. Đó là sự lãng phí thời gian, vì “bất kỳ khi nào chúng ta không nhớ thì điều này cũng đúng thôi và chúng ta sẽ được tha thứ…”

Còn thú vị hơn khi phát hiện ra rằng, khi quên mất điều gì đó, hầu hết mọi người đều bào chữa bằng cách đổ lỗi cho sức khỏe. “Tôi vừa bị một trận ốm”. “Có quá nhiều thứ trong đầu tôi khiến tôi quên bénG mất nó”, (tương tự câu “Não tôi rất nhỏ. Nếu tôi phải ghi nhớ cuộc hẹn với bạn thì việc này cũng đồng nghĩa tôi phải quên đi 4 số điện thoại của Nancy, người mà tôi muốn mời đi chơi tối nay…”).

Tuy nhiên, một trong những lời biện hộ thường xuyên của tôi là tuổi tác – “Trí nhớ của tôi không còn như trước nữa”.

Điều ngạc nhiên khác: Tuổi tác chỉ là sự biện hộ

Có thể có một vài người trong số các bạn sẽ phản ứng lại: Thế còn bệnh Alzheimer và mối liên hệ giữa tuổi tác và trí nhớ đã được chứng minh thì sao?!

Đúng vậy, có mối liên hệ giữa hai yếu tố này, trí nhớ của chúng ta có thể bị giảm sút do các nguyên nhân sinh lý liên quan đến tuổi tác. Nhưng vấn đề ở đây là bạn không phải bác sĩ tâm thần và cũng không biết được mình có thuộc trường hợp này không (trừ phi bạn được thông báo cụ thể về điều này).

Tôi đang nói đến những người mà khi về đến nhà sau giờ làm việc lại phát hiện ra mình để quên bản báo cáo mà bạn dự định đọc tối nay ở văn phòng, và sau đó bạn tuyên bố rằng: “Ôi, tuổi tác đã khiến mình đãng trí rồi…”

Những người lấy tuổi tác để bào chữa cho mình nên thực hiện một thí nghiệm đơn giản sau. Hãy đến bất kỳ một trường tiểu học nào và đi vào một lớp học vào cuối buổi học để thấy rằng tuổi tác không liên quan gì đến trí nhớ: Bạn sẽ tìm thấy rất nhiều túi, sách, vở, áo choàng và những đồ vật khác bị bỏ quên.

Điều khác biệt duy nhất giữa một đứa trẻ 7 tuổi để quên chiếc bút chì trên bàn với một giám đốc điều hành 45 tuổi để quên một bản báo cáo tại văn phòng là đứa trẻ sẽ không về nhà và nói rằng: “Mẹ ơi, làm thế nào bây giờ, trí nhớ của con không còn được như trước nữa…”

Chúng ta cùng đi đến kết luận cho những sự ngạc nhiên này bằng sự ngạc nhiên lớn nhất:

Không có giới hạn nào cho khả năng nhớ của con người! (Chỉ có giới hạn về mặt lý thuyết, nhưng chúng ta cũng không bao giờ đạt được điều đó).

Hãy nhớ rằng, lời bào chữa: “Tôi quên mất vì tôi có quá nhiều thứ phải nhớ?” rất tương ứng với câu: “Tôi không muốn làm cho trí nhớ của tôi bị quá tải”.

Chúng ta luôn thích viết ra danh sách mua sắm hay số điện thoại hơn là phải ghi nhớ chúng. Sự ưu tiên này là do chúng ta thiếu tin tưởng vào trí nhớ của mình. Trong nhiều trường hợp, chúng ta lại cho rằng danh sách mua sắm chỉ sử dụng một lần nên nó trở thành gánh nặng không cần thiết cho bộ nhớ của chúng ta. Điều đó có nghĩa là: "Khi tôi cần nhớ điều gì đó thì nó phải thật sự quan trọng".

Hãy ước lượng xem mỗi ngày có bao nhiêu thứ hoàn toàn mới mẻ mà chúng ta nhớ được?

30? 100? Hay 1000?

Bạn sẽ không thể tin nổi! Có đến hàng trăm nghìn!

Thật may mắn khi trí nhớ của con người có thể tiếp thu một lượng thông tin lớn đáng ngạc nhiên mà không cần phải cố gắng. Hàng ngày, thậm chí không cần phải chú ý mà chúng ta vẫn nhớ hàng trăm nghìn "đơn vị" thông tin: một vài điều mới học, tin tức vừa nghe trên đài, các cuộc trò chuyện của mọi người, quang cảnh mới nhìn thấy, âm thanh mới nghe được, mọi cảm xúc, quan điểm hay tâm trạng… tất cả mọi thứ đều được ghi lại trong trí nhớ và trở thành một phần bất biến trong trí nhớ.

Thậm chí chúng ta còn có khả năng vận dụng trí nhớ để viết ra vài trang về những thứ mà chúng ta chưa từng nhìn thấy như: khủng long, vũ khí hạt nhân, cuộc cách mạng công nghiệp, cách pha chế rượu,…

Khi chúng ta quên mất một điều gì đó thì nó cũng chỉ là một giọt nước trong đại dương trí nhớ của chúng ta. Trớ trêu thay, lý do mà chúng ta nhận ra rồi thất vọng về trường hợp đó là chúng rất hiếm khi xảy ra!

Nếu thế vẫn chưa đủ thì trong suốt cuộc đời, chúng ta không thể sử dụng đến 10% khả năng của trí nhớ! Hàng tỉ thứ chúng ta ghi nhớ trong phần đời còn lại sẽ thêm vào chỉ 10% trí nhớ của chúng ta. Bây giờ hãy làm một bài toán đơn giản. Hàng ngày, chúng ta ghi nhớ hàng trăm điều mới mẻ, nhân con số này với số năm ta sống, ta thu được gì? Thật khó có thể tưởng tượng được con số như vậy, và điều kỳ lạ là nó chỉ tập trung ở 1/10 trí nhớ của ta. Trên 90% trí não của chúng ta không được sử dụng (với một số người thì điều này rất rõ ràng…). Bây giờ, hãy cho tôi biết, bạn có thật sự tin rằng danh sách mua sắm kia, dù chỉ sử dụng một lần, cũng sẽ trở thành gánh nặng cho trí nhớ của bạn không? Thực ra một danh sách như vậy không thể "làm đầy" trí nhớ của bạn. Vấn đề chỉ đơn thuần thuộc về tâm lý – cái ý nghĩ rằng sẽ mất thời gian và nỗ lực của trí óc để ghi nhớ một danh sách như vậy (trái với việc viết nó ra giấy), và như đã nói trên, chúng ta thiếu niềm tin vào khả năng ghi nhớ đầy đủ danh sách đó.

Trong các phần tiếp theo của cuốn sách này, tôi sẽ chỉ cho bạn nhiều thứ, trong đó có cách ghi nhớ danh sách đó dễ dàng và nhanh hơn cả thời gian viết chúng ra giấy. Hơn nữa, tôi cũng sẽ chứng minh cho bạn thấy bạn sẽ không quên nó trong vài ngày sau khi đã mua sắm.

Việc chúng ta thiếu tin tưởng vào trí nhớ của mình không chỉ liên quan đến những điều mới mẻ ra muốn nhớ, mà còn rõ ràng đối với trí nhớ hiện tại. Đây là một ví dụ. Hãy suy nghĩ một phú về tấm biển nhường đường mà ta gặp ở cuối một số con đường, trước khi đến chỗ giao nhau. Tấm biển đó có hình dạng thế nào? Có phải nó là một hình tam giác có đáy ở phía trên còn đỉnh ở phía dưới?

"Đó là hình tam giác ngược", có lẽ ban sẽ hào hứng nói như vậy, đúng không? Bạn đã nghĩ kỹ chưa? Đó là hình tam giác ngược hay đó chỉ là cách bạn nhìn… Và nếu tôi nói rằng đó là một hình tam giác thông thường, bạn có ngạc nhiên không?

Tôi sẽ bắt bạn phải chờ đợi lâu. Đó thật sự là một hình tam giác ngược. Phải thừa nhận điều này – liệu có phải đôi khi bạn thoáng chút nghi ngờ rằng trí nhớ của bạn làm cho bạn u mê?

Vấn đề mà tôi muốn nhấn mạnh ở đây là, rất dễ dàng hủy hoại niềm tin vào trí nhớ của chúng ta vì chúng ta không thật sự tin tưởng nó.

Bạn thường dễ dàng tin vào ba người bạn, những người nhớ rõ ràng rằng Roger Moore đóng vai James Bond trong bộ phim "Đừng bao giờ nói không" hơn là trí nhớ của bạn nói rằng Sean Connery mới là người đóng vai này (thực tế là Sean Connery).

Tóm lại, hãy tin tưởng vào trí nhớ của bạn từ giờ. Hãy đặt niềm tin vào nó, chắc chắn nó sẽ không làm bạn thất vọng. Hạn chế những suy nghĩ tiêu cực như: "Tôi có trí nhớ kém", "Trí nhớ của tôi không còn được như trước", …

Trong phần tiếp theo, bạn sẽ học được cách chuyển từ khuynh hướng suy nghĩ tiêu cực sang tích cực.

Chương 2. Một hướng tiếp cận mới

Bước 1: Mong muốn – động lực cho những người thiếu động lực

Khi còn là sinh viên, tôi đã làm công việc phụ đạo cho việc cải thiện trí nhớ.
Một lần, tôi được yêu cầu đến nhà một phụ nữ đã có tuổi, cô đơn – người muốn thuê tôi.
Trong vòng một tiếng rưỡi, tôi ngồi và cố gắng bằng mọi cách hướng dẫn cho bà cách ghi nhớ những gì liên quan đến bà một cách rõ ràng – khóa cửa trước khi ra khỏi nhà, uống thuốc đúng giờ, nhớ các cuộc hẹn với bác sĩ.
Đó là một bài học kì lạ, vì bà đã hoàn thành tất cả những gì tôi đã nói, cùng với bảy câu nói của riêng bà, chủ yếu là về gia đình và tuổi thơ, cộng với một nghìn thứ khác không liên quan gì đến trí nhớ.
Một tuần sau, khi đang đi dạo trên phố, tôi tình cờ gặp lại bà. Tôi tiến lại và chào hỏi.
"Chúng ta quen nhau à?" Bà ta nhìn tôi, sự bối rối hiện rõ trên mặt. Bà ta không còn nhớ tôi.
Câu chuyện này đáng cười hay đáng buồn phụ thuộc hoàn toàn vào cách bạn nhìn nhận nó. Tôi kể ra câu chuyện này vì nó chứa đựng một bài học – bạn không thể đặt mục tiêu và đạt được nó nếu bạn không thật sự muốn. Người phụ nữ này không thật sự học cách cải thiện trí nhớ của mình. Chỉ đơn giản là bà ta đang cô đơn và muốn kết bạn với tôi. Bà ta có nhu cầu muốn nói chuyện với một ai đó. Và với bà ta, cách tốt nhất là trả tiền dạy cho tôi để học cách "cải thiện trí nhớ". Nên bà ta không hề cảm thấy thích thú với chuyện học.
Có lẽ chúng ta đã từng nghe câu nói "Không có gì là không thể, chỉ là không muốn mà thôi".
Những người không thật sự mong muốn, thực ra là không thể. Cho dù tôi có dạy bạn tất cả những kỹ thuật ghi nhớ tốt nhất trên thế giới thì chúng cũng chẳng có ích gì cho bạn nếu bạn không tin rằng trí nhớ của bạn tốt hơn nhiều so với bạn tưởng tượng rất nhiều, và bạn thật sự muốn nó trở nên hoàn hảo. Điều này tương tự như việc học bơi với một tấn buộc thòng lọng ở cổ kéo xuống.
Không còn nghi ngờ gì nữa, thật khó thoát khỏi lối suy nghĩ về trí nhớ đã "ăn sâu bám rễ" trong chúng ta. Tuy nhiên, chúng ta vẫn có khả năng làm được điều này.
Bạn còn nhớ bước tiến bộ từ máy đánh chữ lên máy tính xử lý văn bản không? Đó là sự thay đổi tâm lý khó khăn đối với những người đã quen với chiếc máy đánh chữ trong nhiều năm. Nhờ có sự xuất hiện của máy tính xử lý văn bản mà chất lượng cuộc sống con người được cải thiện đáng kể. Nó

trở thành công cụ vô cùng quan trọng. Thay vì phải phục vụ nó như bạn đang làm trong hiện tại thì nó sẽ phục vụ bạn trong mọi lĩnh vực ở cuộc sống.

Như đã đề cập, một số người bị ức chế về trí nhớ, điều này cản trở họ muốn và tin vào khả năng cải thiện trí nhớ. Sự ức chế này là hậu quả của những "sự cố" cụ thể - những sự cố có thể thổi bay kí ức trước đây của chúng ta… khi ta không thể nhớ tên một người nào đó khi họ vẫn nhớ tên ta. Hay khi chúng ta quên béng mất những điều đã học trong suốt kì thi, hoặc chẳng nhớ gì đến một cuộc họp quan trọng. Sự lãng quên này cùng với những phản hồi tiêu cực khiến chúng ta ngày càng có thái độ bi quan và mất hết động lực thúc đẩy cải thiện trí nhớ.

Rồi sau đó thì sao? Liệu chúng ta có thể cài động lực vào những hoàn cảnh như vậy không? Cũng giống như trong các phạm vi khác của cuộc sống – việc tìm ra nhân tố tích cực sẽ nhắc nhở chúng ta biết có nhiều lựa chọn…

Bước 2: Các nhân tố tích cực – động lực cho người mới bắt đầu

Bạn còn nhớ những giây phút thành công trong cuộc đời mình chứ? Đó là khi bạn là người duy nhất trong rất nhiều các ứng viên khác được tuyển dụng, là khi bạn giành được một giải thưởng, là khi bạn đạt được mục đích trong một cuộc thương lượng phức tạp, hay đạt điểm 10 trong kỳ thi? Những đỉnh cao thành công đó tương tự như những cái móc mà người leo núi dùng để bám vào đá, mang lại cho họ sự an toàn, khả năng và khát khao để tiếp tục leo lên. Sự an toàn này ban cho chúng ta sự phản hồi tích cực mà chúng ta cần, chứng minh rằng chúng ta có thể thành công và tiến bộ. Đồng thời chúng còn tạo cho ta động lực để tiếp tục vượt qua những chặng đường khó khăn trong cuộc đời.

Điều này cũng giống với trí nhớ của chúng ta.

Chúng ta đã bàn luận về những trường hợp ta phải xin lỗi người mà ta đã quên tên họ, và cảm giác thất bại khi đối mặt thực tế là họ vẫn nhớ tên ta. Vậy còn tình huống ngược lại thì sao – tình huống khi ta nhớ họ nhưng ho lại không thể nhớ ta? Chắc hẳn ai cũng từng gặp phải trường hợp này. Bạn còn nhớ cảm giác đó chứ?

"Chúng ta đã gặp nhau ở đâu nhỉ?". Anh ta đang cố gắng nhớ lại, còn bạn thì đang run lên vì chiến thắng – giống như một đối thủ trong những trò chơi truyền hình, người đã biết câu trả lời – chờ đợi trong vui sướng đến giây phút mình có thể nói: "Chúng ta đã gặp nhau tại một khách sạn, trong khu trượt tuyết núi Killington vào mùa đông năm ngoái mà… Tên anh là Nathan đúng không?". Và anh ta nói những điều mà bạn xứng đáng được

nghe với vẻ nhượng bộ: “Giỏi quá! Anh có trí nhớ thật tuyệt vời!”, “Đúng thế!” bạn tự nghĩ như vậy rồi bắt tay anh ta thật chặt – một cái bắt tay thật tự tin. Bạn đã dẫn trước 1 – 0.

Chuyện gì sẽ xảy ra với bạn ngày hôm sau, với mt vài người khác? Rồi một tuần sau nữa? Với tất cả những sự việc xảy ra, bạn nhận được những lời khen ngợi và phản hồi tích cực về trí nhớ của bạn chứ? Rất tự nhiên, bạn sẽ phát triển hướng tiếp cận tích cực về vấn đề liên quan đến khả năng nhớ tên người khác. Với cách này, trong tương lai, bạn sẽ có động lực để nhớ tên và những gì liên quan đến người mới gặp. Đồng thời nó cũng mang lại sự tự tin và niềm tin vào trí nhớ của mình, cho bạn một trí nhớ tuyệt vời trong lĩnh vực này – người ta đã nói với bạn như vậy!!!

Tất cả chúng ta đều có một chiếc “chuông ký ức” trong đầu. Chiếc chuông này được lập trình rung lên vào những thời điểm nhất định khi chạm trán những trường hợp cụ thể, còn trong những trường hợp khác thì nó chỉ im lặng.

Nếu ta nhận được những lời khen ngợi cho trí nhớ tuyệt vời về âm nhạc đương đại thì chiếc chuông sẽ rung lên khi chúng ta nghe một bài hát mới trên đài. Hồi chuông đó nói với ta rằng: “Hãy nghe thật kỹ bài hát và lời. Hãy nhớ tên ban nhạc biểu diễn bài hát này, bởi vì bạn có một trí nhớ tuyệt vời về lĩnh vực này mà.”

Trái lại, nếu chúng ta có cái nhìn tiêu cực về khả năng ghi nhớ ngày sinh nhật của người khác, vì ta luôn quên, thì chiếc chuông đó được lập trình là không rung lên khi ai đó nhắc đến ngày sinh nhật của họ.

“Thứ năm tuần tới là sinh nhật mình”, anh ta hào hứng nói với bạn, nhưng chiếc chuông vẫn không hề rung lên, như nhắc bạn rằng: “Hãy quên nó đi, đừng quan tâm. Bạn sẽ không nhớ nó đâu, bởi vì trí nhớ của bạn về lĩnh vực này rất kém mà.”

Khả năng ghi nhớ một điều gì đó chính là kết quả từ quan điểm của chúng ta. Điểm mấu chốt là phải duy trì trí nhớ của bản thân đối với những lĩnh vực mà ta thấy tự tin, và thay đổi quan điểm đối với những lĩnh vực mà trí nhớ kém phát huy. Lần sau khi đứng trước mặt Allan – người mà bạn không nhớ tên – đừng xin lỗi! Hãy nhìn anh ta và nói: “Lần sau nhất định tôi sẽ nhớ tên anh”. Và điều này chắc chắn sẽ xảy ra vì bạn đã lập trình cho chiếc chuông của bạn kêu trong trường hợp này. Ban đã thiết lập cho nhận thức của mình nhớ tên anh ta. Nếu bạn vẫn còn hoài nghi về điều này thì cũng đừng lo lắng, trong chương trình “Làm thế nào để nhớ tên và mặt một người?”, bạn sẽ học được cách nhớ tên Allan.

Sau này, khi bạn mất 15 phút để đi tìm chìa khóa thì cũng đừng tức giận hay thất vọng. Hãy nhớ rằng theo thống kê thì trường hợp này rất ít khi xảy ra. Hãy tiếp tục các công việc hằng ngày của bạn và quên sự việc này đi! Điều này cũng tương tự với các cuộc hẹn, các nhiệm vụ chưa hoàn thành hay các yêu cầu chưa được thực hiện mà bạn đã quên mất.

Đừng xin lỗi! Hãy chỉ đơn giản là sắp xếp lại và khẳng định rằng: "Điều này sẽ không lặp lại nữa!" và bạn sẽ chứng minh điều đó.

Bước 3: Năng lực thật sự - động lực để phát triển

Những người tự tin vào bản thân thường gặt hái được nhiều thành công vì họ biết rằng năng lực tiềm tang của họ là vô tận. Họ cũng không sợ thất bại vì niềm tin của họ vào năng lực bản thân là rất lớn.

Một trong số những người nổi tiếng vì sự tự tin cao là Muhammad Ali, nhà vô địch quyền anh hạng nặng trên thế giới. Người ta chú ý đến Ali bởi vì cái miệng khoác lác của anh, luôn tranh thủ mọi cơ hội để khẳng định ta đây là số một. Trong một buổi biểu diễn của Ali, một nhà báo kỳ cựu – người đã phát chán cái tính khoe khoang của anh ta – đã tiến lại gần và hỏi: "Ali này, anh có thể cho tôi biết anh chơi golf tốt như thế nào không?"

"Tôi là người chơi golf cừ nhất trong số bọn họ", Ali tự tin trả lời, "có điều tôi chưa từng thể hiện mà thôi…"

Cho dù Muhammad Ali chỉ trả lời một cách dí dỏm, nhưng điều đó nói lên rằng anh thật sự có một động lực lớn để hướng tới thành công cho tất cả những việc mà anh làm.

***

Đến với Mexico, các du khách sẽ bị thu hút bởi một trò vui, đó là loài bọ chét được huấn luyện.

Con bọ chét được huấn luyện sẽ nhảy lên cao bằng miệng một chiếc bình thủy tinh đang mở nắp, mà không hề nhảy ra ngoài.

Quá trình huấn luyện như sau: người ta cho con bọ chét vào trong chiếc bình rồi đậy nắp kín. Không thích môi trường mới, con vật sẽ cố gắng nhảy ra ngoài, nhưng thay vì thoát khỏi nơi đó, nó va phải nắp bình và rơi lại xuống đáy. Do quá trình rút ra kết luận của con bọ chét không tốt nên nó cừ thử vận may của mình hết lần này đến lần khác, để cuối cùng cũng chỉ biết được rằng cái nắp vẫn nằm nguyên chỗ cũ. Vì vậy, trong ba giờ tiếp theo, con bọ chét tiếp tục nhảy lên, va nắp bình, rơi xuống đáy, rồi lại tiếp tục thử vận may.

Nỗ lực đến giờ thứ tư thì nó bắt đầu nhận ra chính cái nắp đã cản trở nó thoát ra ngoài. Trong giây phút phấn khởi, nó đưa ra một quyết định phi

thường: nhảy lên một độ cao xác định sao cho đầu nó không va phải cái nắp.

Từ lúc đó con bọ chét chỉ nhảy gần tới cái nắp và dừng lại cách đó khoảng 1,6mm. Lúc này anh hùng của chúng ta sẽ chọn cho mình một vị trí nghỉ ngơi thoải mái ở độ cao thích hợp, nơi mà nó không bị va đầu vào nắp bình khi liên tục nhảy lên.

Đến lúc này chúng ta có thể bỏ cái nắp ra khỏi bình mà không sợ con bọ chét nhảy ra ngoài. Nó sẽ luôn luôn nghĩ có một chiếc nắp đậy cản trở nó thoát khỏi chiếc bình.

Tất nhiên, bài học ở câu chuyện này chính là về bản thân chúng ta và trí nhớ của chúng ta. Ở một thời điểm nào đó trong cuộc sống, chúng ta thường xác định một điểm dừng cụ thể mà ta tin rằng khả năng nhớ của chúng ta đã cạn kiệt.

Chúng ta cố gắng nhảy ra, chúng ta bị đập đầu và tự tạo ra chiếc "nắp" cho chính mình – tiềm năng của chúng ta bị kìm kẹp và khóa lại vĩnh viễn. Đó là cách mà chúng ta trở nên tàn tật về tinh thần; chúng ta hạn chế khả năng của mình mà không biết rằng còn lâu chúng ta mới trở nên như vậy.

Trong lịch sử có rất nhiều trường hợp, vào một ngày nào đó, họ tỉnh dậy và nhận ra năng lực tiềm tàng của họ không phải từ việc nhận được những phản hồi tích cực. Họ tìm kiếm và thấy chiếc nắp đã biến mất, họ sẽ "nhảy cao" hết mức có thể. Họ là những người sinh ra không phải đã có một trí nhớ tuyệt vời. Họ đã phát triển nó thậm chỉ cả khi họ đã có tuổi.

Bạn có từng nghĩ trong thực tế, những người mù, không có bất kỳ một công cụ hỗ trợ họ ghi nhớ không? Một người mù thì không thể mang theo một tờ giấy ghi danh sách đồ cần mua đến chợ được vì họ không thể đọc được nó. Họ cũng không cần đến nó vì họ tin vào trí nhớ của mình. Khi họ tình cờ gặp một người bạn và xin số điện thoại của anh ta – họ cũng không viết ra số điện thoại đó. Họ sẽ ghi nhớ nó – họ không còn sự lựa chọn nào khác. Nếu bạn nghĩ rằng điều này không phải là một khó khăn lớn vì họ đã có thói quen này nhiều năm rồi thì Arturo Toscanini, một nhà lãnh đạo vĩ đại, lại nghĩ khác.

Trong những ngày tồi tệ, Toscanini đã đánh mất khả năng nhìn, và cách duy nhất để ông có thể quản lý dàn nhạc mà mình say mê là phải phát triển một trí nhớ siêu phàm với dàn nhạc của ông ta. Người ta đã kể rất nhiều câu chuyện về trí nhớ tuyệt vời này của ông. Một trong những câu chuyện hay nhất kể về người nhạc công, trong một buổi biểu diễn quan trọng, đã bước vào phòng của Toscanini xin lỗi ông vì không thể biểu diễn trong tối hôm đó

vì nhạc cụ của anh ta bị trục trặc, không thể chơi được khóa SOL. Toscanini suy nghi vài phút rồi nói: “Anh có thể biểu diễn. Tác phẩm chúng ta biểu diễn tối nay sẽ không có khóa SOL”. Toscanini đã chỉ huy toàn bộ bản nhạc mà không cần đến sự hỗ trợ của bản phối tổng phổ.

Tiến sĩ Charles Elliot, hiệu trưởng trường Đại học Harvard trong bốn mươi năm, đã nhớ tên tất cả những sinh viên học ở trường. Ông phát triển trí nhớ kỳ lạ của mình sau khi cảm thấy mệt mỏi với rất nhiều sự việc đã xảy ra khiến ông phải lúng túng. Ông liên tục phải chịu đựng điều này bởi ông không thể nhớ tên những đồng nghiệp thân thiết nhất của mình. Elliot đã đi đến một quyết định mang tính chiến lược để thay đổi tình trạng này và phát triển động lực kỳ lạ để có thể nhớ tên bất kỳ người nào mà ông gặp.

Tại một thị trấn nhỏ ở Mỹ, người ta biết đến một phụ nữ lớn tuổi người Qcmenia bởi trí nhớ siêu phàm của bà. Vợ chồng bà quản lý một cửa hàng tạp hóa lâu đời. Một ngày nọ, chồng bà qua đời, và bà lại một mình tiếp tục điều hành cửa hàng. Khó khăn ở chỗ bà mù chữ nên không thể tính toán. Vì bà luôn sẵn sàng cho khách hàng mua chịu nên bà phải ghi nhớ trong đầu những người nợ tiền cũng như số tiền nợ chính xác. Bà không còn cách nào khác là phải phát triển một trí nhớ tốt. Bà không phải là người am hiểu trong lĩnh vực này nhưng bà đã phá vỡ “nắp đậy” và đưa trí nhớ của mình lên tầm cao mà trước đây bà không bao giờ có được.

Những ví dụ này và nhiều ví dụ khác được đưa ra vì cùng một lý do – để nhấn mạnh rằng một người sinh ra có trí nhớ ở mức trung bình thì có thể phát triển chúng thành trí nhớ siêu phàm, thậm chí ngay cả khi tuổi đã cao – nếu họ thật sự muốn.

Chúng ta không nên nhắc đến từ “động lực” như một khái niệm chung chung, hay nói cách khác động lực không chỉ là khát khao cải thiện trí nhớ. Động lực có hiệu quả trong thuật ngữ trí nhớ là mong muốn ghi nhớ những thứ cụ thể với mục đích nhất định. Mỗi người đều nhận thức được những lĩnh vực mà mình thông thạo cũng như những lĩnh vực còn yếu kém. Hãy xem xét lĩnh vực nào bạn thật sự yếu kém và bắt đầu giải quyết. Hãy nghĩ đến những lợi ích mà bạn có được nếu bạn có một trí nhớ tuyệt vời trong lĩnh vực đó. Sau khi hoàn thành, hãy tiếp tuc với những lĩnh vực khác.

Cho đến lúc này, chúng ta đã học được những điểm quan trọng sau:

1. Trí nhớ của chúng ta tốt hơn chúng ta nghĩ.
2. Đôi khi nó được phép thất bại.
3. Nếu chúng ta không đối xử quá nghiêm khắc với những thất bại đó, nếu chúng ta tin tưởng nó – nó sẽ không làm ta thất vọng.

4. Với quan điểm tích cực – nó sẽ khiến chúng ta phải ngạc nhiên.

5. Nếu chúng ta thoát ra khỏi “nắp đậy” và thật sự mong muốn có một trí nhớ tuyệt vời – nó sẽ khiến chúng ta kinh ngạc.

Nếu chúng ta coi trí nhớ như một “hàng hóa” thì cho đến lúc này tôi đang cố gắng “bán” lại trí nhớ cho bạn. Tôi đã cho bạn biết những đặc điểm, đặc tính, cũng như một vài khám phá ngạc nhiên khác. Tôi không muốn bạn chấp nhận nó như một món quà hay coi nó là hiển nhiên. Tôi muốn bạn mua nó với giá gốc.

Khi bạn mua một sản phẩm nào đó với giá cao, thông thường bạn sẽ so sánh giá của nó với những sản phẩm tương tự. Tôi vẫn chưa nói đến phần thú vị của sự mua bán này: cho bạn biết là hàng bạn mua có gì hơn so với của người khác sau khi đọc xong cuốn sách này.

Với trí nhớ đã được rèn luyện, bạn có thể:

- Gặp gỡ 50 người tại một bữa tiệc và nhiều năm sau vẫn nhớ tên cũng như nhiều thông tin liên quan đến họ.
- Nhớ hàng trăm số điện thoại mà không cần đến danh bạ điện thoại.
- Nhớ được phần lớn các tài liệu chỉ sau 1 lần đọc.
- Thuyết trình thoải mái trước khách hàng mà không cần đến ghi chú, Powerpoint hay sự hỗ trợ nào khác.
- Xáo trộn căn phòng mà vẫn biết được vị trí của từng đồ đạc.
- Thực hiện sự tập trung trí nhớ đặc biệt! – nhớ danh sách hàng trăm mục mà bạn chỉ mới đọc qua một lần duy nhất, có thể nhắc lại từ đầu đến cuối và gọi tên chính xác mục thứ 47.
- Nhớ một cuộc hẹn cách đây 6 tháng mà không cần nhìn lịch.
- Điền đầy đủ một mẫu xổ số và trúng 3 triệu đô la một tuần (chà, xem chừng đây là một tình huống khác… chẳng cần gì đến trí nhớ cả J).

Trừ trường hợp xổ số ra thì tôi có thể khẳng định rằng, bạn có thể thực hiện được tất cả những điều liệt kê ở trên với trí nhớ hoàn toàn mới của mình. Điều này không thể xảy ra ngay lập tức, bạn cần phải luyện tập và rèn luyện thì sự thay đổi này mới xảy ra. Cũng giống như việc bạn không thể chạy 30 km mà không cần đến một quá trình luyện tập thích hợp và một cơ thể phát triển khỏe mạnh, hay không thể hát trong vòng 1,5 giờ mà không cần thầy luyện âm – điều này cũng tương tự nhu cầu rèn luyện trí nhớ dần dần.. Đồng thời, quá trình luyện tập phải ngày càng nhanh và có hiệu quả, và khi bạn đọc xong cuốn sách này, bạn có thể đạt được kết quả ngay lập tức.

Tôi dám khẳng định với bạn rằng, nếu bạn hợp tác và thực hiện đầy đủ những bài luyện tập thú vị trong cuốn sách này, khả năng ghi nhớ của bạn sẽ tăng ít nhất là 50%.

Sự thật đang dần dần được phơi bày. Có phải bạn mua trí nhớ mới này hay không? Tôi có thể hiểu nếu bạn vẫn còn nghi ngờ và không tin tưởng lắm – điều đó thật tồi tện nhưng bạn vẫn còn cơ hội thay đổi sau đó. Nếu bạn thiết tha với ý tưởng này và mong muốn tiếp tục tiến lên – con đường đi của bạn chắc chắn sẽ dễ dàng hơn. Tôi cần nhấn mạnh rằng cuốn sách này không phải là tiểu thuyết của John Grisham – sẽ chẳng có ích gì nếu bạn đọc lướt qua những trang cuối cùng của quyển sách để tìm ra đoạn kết của câu chuyện. Bạn sẽ không thể tìm ra bí mật của trí nhớ siêu phàm ở trang cuối và cũng đừng hy vọng bạn có thể thực hiện ngay lập tức những hứa hẹn của tôi. Bạn vừa mua được một sản phẩm mới, bạn chờ đợi và háo hức được sử dụng nó là một điều dễ hiểu, nhưng nếu bạn đã kiên nhẫn chờ đợi trong một năm thì hãy cố đọc thêm vài chương nữa nhé!

Bây giờ, với cuốn sách của người huấn luyện, việc học một vài nguyên tắc hoạt động đơn giản là điều cần thiết. Sau đó, bạn sẽ tiếp tục học những phương pháp hiệu quả để có thể nhận được những lợi ích từ sản phẩm mới mua được.

Chương 3. Bài đố vui

Một bài kiểm tra trí nhớ nhỏ

Tôi đảm bảo rằng bạn hoàn toàn có thể tập trung trí nhớ đáng ngạc nhiên ngay sau khi bạn đọc xong cuốn sách này. Và ở giai đoạn này, có lẽ bạn chưa thật sự tin tưởng tôi. Chỉ có một cách duy nhất để biết liệu điều đó có trở thành hiện thực trong tương lai hay không là hãy tiếp tục đọc.

Hơn nữa, để tiến bộ của bạn thật sự nổi bật, bạn cần phải so sánh khả năng ghi nhớ của bạn trước và sau khi đọc cuốn sách này.

Với lý do này, việc kiểm tra khả năng ghi nhớ và tình trạng hiện tại của nó là điều đáng làm. Đây không phải là một cuộc kiểm tra trí nhớ mang tính khoa học. Khi nhận được điểm SAT, bạn không thể vì nó mà không muốn sống nữa. Bạn cũng không cần vì nó mà nhất thiết phải chuẩn bị kỹ lưỡng cả về mặt tinh thần và vật chất như ngủ 12 tiếng trước khi tham gia cuộc

thi, uống 4 tách cà phê, ăn một thanh sô-cô-la trong suốt cuộc thi và ngồi ngay cạnh máy điện thoại với số điện thoại 911 quay số nhanh.

Dưới đây là một loạt các bài kiểm tra nhằm kiểm tra xem trí nhớ bạn đạt đến mức độ nào. Kết quả bạn đạt được sẽ là cơ sở so sánh để kiểm tra quá trình thực hiện của bạn.

Bạn không phải lo lắng về kết quả kiểm tra. Ban đầu, hầu hết mọi người đều đạt điểm rất thấp, nhưng sau khi đọc cuốn sách này và thực hiện các phương pháp đã học thì lại đạt điểm rất cao. Một vài nhiệm vụ dường như rất khó hay không thể thực hiện nổi – cái chính là do bạn chưa bao giờ học cách thực hiện chúng. Mục đích của tôi là giúp bạn nhìn thấy sự tiến bộ của bạn qua từng chương. Với từng bước đột phá, sự tự tin vào trí nhớ của bạn sẽ tăng lên, bạn sẽ có thêm động lực để bước tiếp và thành công.

Một gợi ý khác là không nên lười mà bỏ qua cuộc kiểm tra này và đọc chương tiếp theo. Trong cuộc sống, chẳng mấy khi bạn có cơ hội tham gia một cuộc kiểm tra khi mà những cảm nhận tích cực về nó đang nhạt nhòa dần. Hơn nữa, cuộc kiểm tra này không phải là những chỉ dẫn để bạn nhớ nhiều thứ khác nữa. Mục đích của nó là chỉ cho bạn thấy rằng, trí nhớ của bạn về những lĩnh vực trong cuộc sống ít được rèn luyện đến mức độ nào.

Bây giờ bạn hãy lấy một chiếc bút và một chiếc đồng hồ (không cần giấy, nhưng nếu bạn đang đọc online thì tất nhiên phải cần rùiJ), ngồi thoải mái ở một nơi yên tĩnh và thư giãn.

Bài kiểm tra số 1

Hãy đọc danh sách các mục sau chỉ một lần. Sau đó, viết ra theo trí nhớ các mục theo thứ tự được liệt kê. Bài kiểm tra này nhằm 2 mục đích:

Nhớ càng nhiều mục càng tốt.

Nhớ các mục theo thứ tự của chúng.

Bạn có 2 phút để hoàn thành bài kiểm tra này.

Danh sách bao gồm:

Ôtô, con thỏ, quả bong, chú hề, bể bơi, con voi, cánh cửa, áo sơ mi, cái diều, tấm thảm, ti vi, cỏ, Elvis Presley, máy vi tính, cây cối, thực vật, cát, lát bánh, mũ.

(Hãy cho 1 điểm với mỗi đồ vật bạn nhớ và thêm 1 điểm cho mỗi mục bạn nhớ đúng thứ tự. Nếu bạn đảo vị trí của hai thứ mà sau đó cả hai đều sai thì có nghĩa bạn mất đi 2 điểm. Tổng số điểm của bài kiểm tra này là 40)

Bài kiểm tra số 2

Danh sách các mục sau được đánh số từ 1 đến 20. Nhiệm vụ của bạn là nhớ danh sách này dựa vào thuộc tính số học, nghĩa là, biết cách quy mỗi

thứ cho con số liệt kê bên cạnh (thứ tự số học của nó). Bạn có 3 phút để thực hiện.

1. Chăn
2. Bánh Hamburger
3. Xe đạp
4. Thép
5. Con hà mã
6. Bánh pizza
7. Chảo
8. Mũ
9. Quả dưa chuột
10. Xúc xích
11. Gà
12. Xúc xích
13. Rơm
14. Thuốc lá
15. Bruce Springteen (một ca sĩ, nhạc sĩ người Mỹ, sinh năm 1949, biệt danh "the Boss". Ông đã dành được vô số giải thưởng, trong đó có 19 giải Grammy, 2 giải Quả cầu vàng và 1 giải Oscar.)
16. Bột nhào
17. Chuối
18. Bánh
19. Mứt
20. Cá

(Bạn được 1 điểm cho 1 mục đúng)

1…… 11……..
2…… 12……..
3……. 13……..
4………. 14……….
5…….. 15………..
6………. 16………..
7………. 17………….
8………. 18………
9………. 19………..
10……… 20……….

Bài kiểm tra số 3

Dưới đây là một số có 20 chữ số. Bạn có một phút để nhớ chúng theo thứ tự:

42215172910793504327

Bài kiểm tra số 4

Dưới đây là tên của 10 tên công ty hay cá nhân và số điện thoại của họ. Hãy xem danh sách này trong vòng 4 phút.

Ronaldo McDonaladino 6294813
Sửa chữa ôtô Travolta & Son 7295431
Studio tóc Kojak 4917322
Bác sĩ Dan DeVito, khoa Da liễu 6291133
Taxi "Rùa buồn ngủ" 5234444
Bác sĩ Mickey Mousulu, khoa Nhi 2913402
Lia Doherty 9102479
Elizabeth and Harry Krishna 6772880
Sharon Stone, luật sư 5442903
Bác sĩ Phillip Jones 5129797

Bài kiểm tra số 5

Đây là bài kiểm tra cuối cùng. Sau đó bạn hãy tạm nghỉ ngơi thư giãn. Bạn hãy thưởng thức 1 tách cà phê hay đi du lịch đâu đó 1 tuần, rồi sau đó, quay trở lại đọc tiếp cuốn sách này.

Dưới đây là danh sách các ngày tháng quan trọng trong lịch sử. Bạn có 2 phút để ghi nhớ chúng.

1776..................... Cách mạng Mỹ
1815..................... Trận Waterloo
1939..................... Chiến tranh Thế giới thứ 2
1789..................... Cách mạng Pháp
1917..................... Cách mạng Nga
1770..................... năm sinh của Beethoven
1932..................... năm sinh của Donald Duck
1977..................... năm Elvis Presley qua đời
1969..................... con người lần đầu tiên đặt chân lên Mặt trăng
14-11-1948.......... sinh nhật Thái tử Charles

Kết quả bài kiểm tra trí nhớ

Bài kiểm tra số 1: Hãy cho một điểm với mỗi đồ vật bạn nhớ và thêm một điểm nữa cho mỗi mục bạn nhớ đúng thứ tự. Nếu bạn đảo vị trí của hai thứ mà sau đó cả hai đều sai thi có nghĩa bạn mất đi hai điểm. Tổng số điểm của bài kiểm tra này là 40.

Bài kiểm tra số 2: Hãy kể tên các mục theo số thứ tự của nó ghi trong danh sách. Bạn được một điểm với mỗi mục đúng.

Bài kiểm tra số 3: Hãy viết lại dãy số theo đúng thứ tự của từng con số. Bạn có một điểm cho mỗi số đúng.

Bài kiểm tra số 4: Hãy viết số điện thoại bên cạnh từng người. Bạn được 2 điểm cho mỗi câu trả lời đúng.

Bài kiểm tra số 5: Hãy điền thời gian tương ứng với từng sự kiện lịch sử. Bạn được 2 điểm cho mỗi câu trả lời đúng.

Tổng điểm:

Mức điểm trung bình là từ 25 đến 60. Nếu bạn đạt được số điểm cao hơn mức này thì nghĩa là bạn có trí nhớ rất tốt.

Những người đã rèn luyện trí nhớ và tận dụng các phương pháp học được trong cuốn sách này có thể đạt điểm số từ 100 đến 120! (Tức là tỉ lệ thành công trung bình đạt 90-95%).

Còn bây giờ, hãy thư giãn ít phút trước khi bắt đầu học các nguyên tắc cơ bản và đơn giản để bạn có thể nhận ra sự tiến bộ ngay lập tức khả năng ghi nhớ của mình…

Chương 4. “Xin chào, Ron… à… Don, ý tôi là John…”

“Bộ não con người là một cơ quan thật tuyệt vời. Nó bắt đầu hoạt động ngay khi chúng ta thức dậy vào buổi sang và không dừng lại khi chúng ta vẫn còn làm việc.”

- Abraham Lincoln, 1958

***

Rất nhiều lần, có vô số những thứ “chúng ta tưởng rằng hiển nhiên chúng ta nhớ…”, nhưng sự thật lại không hoàn toàn như vậy.

Tôi đang muốn nói đến những thứ chúng ta có thể bắt gặp hàng trăm lần trong một ngày. Vậy mà khi ai đó đột nhiên yêu cầu chúng ta miêu tả lại các đồ vật đó thì bộ nhớ của chúng ta lại ngập ngừng.

Tôi sẽ đưa ra một ví dụ đơn giản về một tấm biển quảng cáo phổ biến của hãng Burger King. Hàng ngày, khi lái xe quanh thành phố hay ngoại thành, chúng ta vẫn lướt quan nó. Vậy bạn đã nhìn thấy tấm biển đó bao nhiêu lần? Chắc chắn là rất nhiều lần rồi phải không? Đã bao nhiêu lần

bạn nhìn thấy các sản phẩm khác cũng mang nhãn hiệu Burger King (cốc giấy, túi giấy…)? Đã bao nhiêu lần bạn thấy ấn tượng với chiếc vương miện ngộ nghĩnh của họ? Và bạn có thể vẽ lại logo của hãng Burger King không? Đừng trả lời ngay lập tức rằng bạn "chắc chắn" sẽ vẽ được. Bạn hãy cầm bút, giấy và vẽ lại các logo đó như hình trên các sản phẩm của công ty, nhưng phải vẽ thật chính xác.

Bạn vừa vẽ gì vậy? Đó rất có thể là một chiếc vương miện hay một chiếc Hamburger. Bây giờ, bạn hãy đến chỗ treo tấm biển đó và xem liệu bạn đã vẽ chính xác hay chưa.

Bạn đã thấy logo của Burger King gồm có một vòng khuyết màu xanh bao quanh một quả địa cầu màu vàng và dòng chữ "Burger King" màu đỏ in đè lên quả địa cầu. Còn logo của IBM và Starbuck thì sao? Bạn có nhớ rõ chúng không? Có đến 95% số người được hỏi không thể miêu tả logo của các công ty lớn một cách chính xác cho dù họ đã nhìn thấy chúng hàng nghìn lần. Vì sao vậy? Đơn giản vì hầu hết mọi người đều chưa thật sự chú ý tới những logo này.

Biểu tượng Hollywood đã được nhắc đến trong vô số phim cũng như quảng cáo. Bạn có thể mô tả lại chính xác vị trí mà biểu tượng này được đặt trên một ngọn núi không? Nó nằm ở đỉnh núi hay thấp hơn? (Ở đây, tôi không nói đến những người không thường xuyên xem ti vi, xem phim hay đi du lịch. Với những người đó, tôi muốn hỏi các bạn về hình ảnh trên tấm biển hiệu bắt đầu vào thành phố là gì?)

Ở ngay đầu chương, tôi đã trích dẫn một câu nói rất hài hước của Abraham Lincoln. Bạn có nhận ra lỗi nào trong câu trích dẫn này không? Điều này có vẻ rất rõ ràng. Bởi vì thực tế thì ngài tổng thống nổi tiếng của Mỹ Abraham Lincoln không còn sống vào năm 1958.

Liệu có bao nhiêu người trong số các bạn ngay lập tức nhận ra sai sót này? Hay là không có ai cả?

Đây là một bài luyện ngắn cho sự tập trung chú ý. Hãy đọc đoạn văn sau:

"Bạn đang lái một chiếc du thuyền ba buồm màu trắng, có 20 hành khách trên du thuyền. Sau vài giờ khởi hành, chiếc du thuyền cập một cảng, tại đây, 10 hành khách xuống du thuyền và có thêm 5 hành khách lên thuyền. Chiếc du thuyền lại tiếp tục đi đến bến cảng tiếp theo, tại đây có thêm 10 người mới lên thuyền. Khi thuyền tiếp tục cuộc hành trình thì có một cơn bão nổi lên, 5 hành khách biến mất. Tại hai bến cảng tiếp theo có tất cả 12 hành khách lên thuyền và 4 hành khách xuống thuyền. Tại bến cảng tiếp,

thêm 5 người nữa rời thuyền. Sau vài ngày nữa, chiếc du thuyền đến điểm cuối cùng".

Đến đây bạn đang hy vọng câu hỏi sẽ là: "Có tất cả bao nhiêu hành khách đến được cảng cuối cùng" phải không?

Rất tiếc, câu hỏi đầu tiên mà tôi đặt ra cho bạn là: Chiếc du thuyền đã dừng lại ở mấy cảng?

Tôi cho rằng rất nhiều người trong số các bạn sẽ không có câu trả lời chính xác. Nếu trước đó bạn đoán rằng câu hỏi sẽ liên quan đến số lượng hành khách trong đoạn văn thì đương nhiên, bạn sẽ chỉ tập trung vào số hành khách lên thuyền và xuống thuyền mà thôi.

Đừng nản lòng, vì chưa chắc bạn đã trả lời được câu hỏi tiếp theo: trong đoạn văn trên, bạn hãy cho biết tên của vị thuyền trưởng là gì?

Vấn đề cốt yếu của trí nhớ là thiếu sự tập trung. Chúng ta không thể nhớ được điều gì nếu không tập trung. Chúng ta nhìn mọi thứ nhưng lại không quan sát chúng. Chúng ta nghe thấy nhưng lại không lắng nghe.

Hay nói cách khác, chúng ta rất ít khi tập trung vào những thứ mà chúng ta bắt gặp và không bao giờ nhìn tổng thể bức tranh.

Đây cũng là một thực tế rất phổ biến với các ảo thuật gia. Họ thường đánh lạc hướng sự chú ý của khán giả bằng những chi tiết nhỏ hơn, trong khi họ thực hiện một vài thủ thuật mà không bị khán giả để ý.

Và bây giờ, hãy trở lại với câu hỏi vừa đưa ra – bạn hãy đọc từ đầu tiên của đoạn văn: "*BẠN* đang lái một chiếc du thuyền". Đúng vậy, mỗi người trong số các bạn đều là thuyền trưởng.

Trong cuộc hội thảo cải thiện trí nhớ mà tôi tổ chức, tôi đã hứa sẽ thưởng cho những khán giả nào có thể nhớ được một vài logo đơn giản hay có thể trả lời đúng hai câu hỏi mà tôi vừa hỏi bạn. Và kết quả là tôi đã không mất một phần thưởng nào. Các khán giả rất thất vọng và thế là xuất hiện thế tự vệ.

"Tại sao tôi lại phải chú ý và nhớ xem logo của nhãn hiệu Burger King, IBM như thế nào, hay biểu tượng Hollywood đặt chính xác ở đâu? Ai mà quan tâm cơ chứ?"

Vậy bạn có biết cư dân của Los Angeles đã phải chịu thuế bao nhiêu để giữ cho được biển hiệu này không? Họ dùng số tiền thuế này để bảo vệ biển hiệu khỏi các hành vi phá hoại hay giữ cho nó luôn sạch đẹp…

Có thể câu trả lời rất rõ ràng: chúng ta đang bàn về taòn bộ các khía cạnh của cuộc sống. Việc nhớ rõ logo của một công ty nào đó có thể không phải là điều quan trọng (cho dù các công ty này đã mất rất nhiều công sức để

thiết kế ra những logo dễ nhớ). Tuy nhiên, bạn cần nhớ tên của Allan trong 5 năm nữa khi bạn gặp anh ta trên đường, hay nhớ rằng bạn đã để chìa khóa ô tô mà bạn vừa cầm ở đâu… Tất cá những điều này đòi hỏi bạn phải chú ý tới sự việc vài giây.

Chúng ta nói câu "tôi quên mất" rất nhiều lần trong khi sự thật là chúng ta chưa khi nào cố gắng nhớ cả. Bởi vì chúng ta chưa thật sự chú ý.

Bạn có thể nhắc lại tên diễn viên đóng vai Kelly Garet đầu tiên trong bộ phim rất nổi tiếng hồi thập niên 1970 *Những thiên thần của Charlie* không? Đó là Farra Fawcett, Jaclyn Smith hay Kate Jackson? (Câu trả lời là Jaclyn Smith).

Nguyên nhân trong nhiều trường hợp chúng ta không nhớ tên của một ai đó là chúng ta thường không để ý. Chúng ta đã gặp anh ta, đã được giới thiệu tên nhưng chúng ta đã không thật sự chú ý. Cũng chính vì lý do này mà chúng ta rất khó khăn khi tìm ra chùm chìa khóa xe đã bỏ quên ở một vị trí khuất nào đó. Chúng ta đã đặt nó xuống mà không để ý gì. Chỉ cần một giây quan tâm đến chùm chìa khóa thì sẽ ngay lập tức giúp ta nhớ lại nơi để chúng mà không cần đến bất cứ một phương pháp hay bài luyện tập về trí nhớ nào. Một lúc nào đó, chúng ta hãy tự nhủ: "Phải chú ý! Chùm chìa khóa nằm ở đây!"

Mọi thứ trong cuộc sống của chúng ta đều được chia thành ba phần, và quá trình ghi nhớ cũng tương tự:

Giai đoạn 1: Tiếp nhận thông tin

Giai đoạn 2: Xử lý thông tin và ghi nhớ (một cách đầy đủ)

Giai đoạn 3: Đưa ra thông tin

Hầu như tất cả chúng ta đều bỏ qua giai đoạn tiếp nhận thông tin!

Hãy lưu ý những điều sau thường xảy ra ở giai đoạn đầu tiên:

Tại một bữa tiệc cocktail, khi ta đang đi loanh quanh thì bất ngờ một người bạn tốt là bác sĩ Mark Jones túm lấy tay áo ta và nói: "Lại đây một lúc nào, để tôi giới thiệu anh với một người. Theo phép lịch sự, ta đi theo. Sau đó, anh ta dẫn chúng ta đến trước mặt một người lạ mặt và giới thiệu: "Đây là Roger Waterhouse, người mà tôi đã nói với anh đó. Anh ấy là người đã đưa cho tôi cuốn sách viết về quá trình nuôi dưỡng mèo". Ta đưa tay ra, với nụ cười tươi đáp lại: "Vâng, Mark đã nói với tôi rất nhiều về anh. Thật sự, tôi từng nuôi mèo nhưng nó bị chết vì sự thiếu hiểu biết của tôi". Cứ như vậy, cuộc đối thoại tiếp diễn cho đến khi kết thúc. Câu hỏi đưa ra là: Ta đã làm gì với cái tên Roger Waterhouse khi lần đầu tien nghe thấy? Không gì cả!

Cái tên đó đi vào tai này rồi ra khỏi tai kia, tức là chúng ta chẳng tiếp thu được gì. Như vậy chúng ta đã không thể thực hiện được giai đoạn tiếp nhận thông tin.

Chúng ta sẽ đề cập việc học cách nhớ tên và tuổi trong chương sau. Chúng ta sẽ học được cách ghi nhớ cái tên đó sao cho đến vài năm nữa ta vẫn có thể nhớ được.

Dù không sử dụng các phương pháp đặc biệt thì việc nhận thức rõ tình huống cụ thể này cũng rất quan trọng; hãy giữ cái tên đó ở một tai và cố gắng cho nó không chui ra khỏi tai kia.

Bạn hãy giành 1 phút để quan tâm đến những trường hợp mà ai đó giới thiệu tên, bạn phải ghi nhớ chúng.

Điều này tương tự như thao tác làm việc với máy xử lý văn bản. Khi viết một bức thư, chúng ta thường phải lưu tập tin trong khi làm. Vì thế chúng ta thường xuyên dừng lại và chọn “SAVE” (lưu). Nếu không thực hiện thao tác này thì chúng ta sẽ phải viết đi viết lại bức thư này sau mỗi lần tắt máy tính. Vấn đề thứ hai mà tôi muốn nói đến là chúng ta chọn “SAVE” để lưu nội dung thư đó vào một tập tin cần thiết.

Chúng ta sẽ phải hỏi đi hỏi lại tên một người nào đó cho đến khi cuối cùng ta quyết định “SAVE” cái tên đó vào bộ nhớ… để ghi nhớ nó. Chúng ta cũng liên tục phải xin lỗi vì quên trả sách, cho đến một ngày (khi mà chúng ta cảm thấy thực sự cần thiết) thì chúng ta sẽ buộc mình phải nhận thức được sự cần thiết của việc này. Điều này cũng giống như khi chúng ta giở sách và tìm kiếm trang mà chúng ta đang đọc. Thay vào đó, chỉ cần một giây để ý tới thực tế rằng chúng ta đang đọc đến trang 58 thì chúng ta sẽ tiết kiệm được nhiều thời gian tìm kiếm.

Đôi khi chúng ta tưởng rằng có hàng nghìn lý do khiến ta không nhớ nổi.

Nhưng sự thật là chỉ có ba lý do sau, mỗi lý do đều liên quan đến từng giai đoạn ghi nhớ:

1. Có thể chúng ta đã thất bại trong giai đoạn tiếp nhận thông tin.

2. Chúng ta đã không thực hiện được việc lưu thông tin (giống như việc lưu nhầm tài liệu).

3. Hay chúng ta đã thất bại trong việc tìm kiếm thông tin sau khi đã lưu chúng (“Ta đã lưu nó vào tập tin nào nhỉ?”).

Tiếp nhận thông tin hiệu quả nghĩa là phải *tập trung chú ý*.

Bạn có khi nào giống như vị giáo sư đãng trí trong câu chuyện nổi tiếng sau không? Vị giáo sư đãng trí này luôn ra khỏi nhà vào buổi sáng với thói quen vỗ về người vợ và hôn con chó của ông. Chúng ta thường nói hiện

tượng này bằng những cụm từ như: “sự sao lãng”, “sự đãng trí”, “không tập trung” và rất nhiều cụm từ khác, mà có thể tóm lại bằng cụm từ “không chú ý”.

Hiện tượng này có thể xảy ra với tất cả chúng ta. Có thể ta bước vào phòng mà quên mất điều ta muốn làm ở đó. Hay ta xin lỗi ma-nơ-canh của cửa hàng Macy khi ta va phải.

Có một lần, trong một phút không tập trung, tôi đã cảm ơn máy ATM sau khi rút tiền.

Vì thế, nếu chúng ta không tập trung thì sẽ không thể nhớ nổi. Khi không tập trung, ta sẽ không thể tiếp nhận thông tin, và tất nhiên, cũng không thể lưu giữ chúng. Vậy chúng ta phải làm gì để cải thiện tình hình này? Có hai việc cần làm: *nâng cao mức độ tập trung* và *phân bổ nó hợp lý*.

Nâng cao mức độ tập trung

Trong cuộc sống, có rất nhiều nghề nghiệp đòi hỏi sự tập trung. Hãy tưởng tượng một thám tử hay một điều tra viên mà lại không thể phát hiện ra những chi tiết nhỏ nhặt. Hãy tưởng tượng một thám tử mà lại không nhận thấy chiếc xe hơi đỗ trước mặt mang biển số giả với phông chữ đáng ngờ, hay kẻ tình nghi đó có gót giày cao hơn bình thường. Nếu như vậy thì vị thám tử đó nên nhanh chóng tìm việc khác thì hơn. Đặc biệt, các thám tử và nhân viên an ninh cần biết cách luyện tập để tăng khả năng tập trung. Vậy tại sao chúng ta không thể làm tốt điều này?

Khi bạn đi trên con đường ồn ã, đông đúc, hãy cố gắng thực hiện một bài luyện tập nhỏ sau. Bạn cố gắng tách những âm thanh ồn ã của xe cộ và tìm kiếm các âm thanh khác như cuộc trò chuyện của mọi người, tiếng radio hay tiếng chim hót líu lo.

Nếu bạn đến một buổi hòa nhạc, hãy cố gắng lắng nghe âm thanh của từng loại nhạc cụ một.

Yếu tố hình ảnh cũng là một bài luyện tập rất hiệu quả. Hãy tưởng tượng bạn đang ngồi trong phòng khách với một chiếc bút và tờ giấy. Hãy liệt kê tất cả những đồ vật mà bạn nhớ ở trong phòng ngủ của bạn, hay bất kỳ phòng nào trong ngôi nhà. Bảng liệt kê này có thể bao gồm giường, bàn trang điểm, tủ tường, màn che… Sau đó, hãy vào phòng ngủ và chú ý đến tất cả những đồ vật mà bạn đã bỏ sót khi liệt kê. Rồi quay trở lại phòng khách và điền nốt các đồ vật đó. Một lần nữa, quay trở lại phòng ngủ và cố gắng tìm xem bạn có bỏ sót một đồ vật nào không. Có thể bạn sẽ rất ngạc nhiên khi tìm ra được những đồ vật mà bạn đã không nhận ra trước đó, như mắc treo quần sáo trên cửa, cái chao đèn,…

Tôi có một người bạn trái ngược với tôi, anh ấy nhớ rất giỏi các chi tiết trong những bộ phim mà chúng tôi từng xem cùng nhau, và thậm chí, có thể nhắc lại đầy đủ lời thoại của nhân vật. Vậy điều này có phải là trí nhớ của bạn tôi tốt hơn của tôi không? Không phải như vậy, điều này chỉ có nghĩa là khi xem phim, khả năng quan sát và tập trung của anh ấy tốt hơn tôi mà thôi. Đây chính là thiếu sót của tôi trong lĩnh vực này. Trong khi tôi tập trung vào diễn viên và lời thoại thì anh ấy có thể tập trung vào tổng thể bộ phim.

Đôi khi bạn có thể phát hiện ra những sai sót rất buồn cười trong phim. Chắc là bạn cũng đã thấy cái mi-crô được gắn trên phần trên của khung hình. Điều này rất dễ nhận thấy bởi vì chúng không phù hợp với nhau.

Trong bộ phim kinh điển *Ben Hur* mà Charlton Heston thủ vai chính, bối cảnh phim là thời La Mã cổ đại, nhưng bạn có thể nhìn thấy một trong những diễn viên phụ đang đeo chiếc đồng hồ Rolex đắt tiền mà ngay cả Julius Caesar cũng không thể có vào thời điểm đó.

Chương 5. Điều này gợi cho tôi nhớ đến...

Cậu bé Danny đi chơi vườn bách thú cùng cha. Khi họ đến chuồng hà mã, Danny dừng lại và nhìn chằm chằm vào con vật một cách sửng sốt.

“Bố ơi, bố nhìn này”, Danny gọi, “Con hà mã này rất giống cô Matilda!”

“Con yêu, nói như vậy là bất lịch sự đó”, người cha nói.

“Nhưng bố à”, Danny trả lời, “Con không nghĩ con hà mã hiểu được những điều con đang nói...”

***

Bạn đã bao giờ gặp phải tình huống này chưa? Bạn hào hứng kể với một người bạn về chuyến đi đến đảo Santorini ở Hy Lạp. Bạn miêu tả về các bãi biển có đá bazan đen, đi xe scooter vào thành phố. Bạn vẫn tiếp tục khoe khoang một cách hào hứng về việc bạn có thể mặc cả tiền thuê phòng khách sạn. Bạn cũng miêu tả một cặp vợ chồng người Anh mà bạn gặp ở quán cà phê, và còn nhiều chuyện khác nữa. Khi bạn đang kể lể câu chuyện cảm động này thì người bạn cắt ngang : “Thế cậu có biết Jenny và Andrew sẽ kết hôn không?”...

Câu hỏi này liên quan đến một số thứ đã được nhắc đến. Tình huống này xảy ra ở hầu hết các cuộc trò chuyện. Việc bạn kể lại chuyến tham quan

của bạn ở Hy Lạp gợi cho người bạn đó nhớ đến một chủ đề hoàn toàn khác, có liên quan đến một từ ngữ, một câu chữ hay một ý tưởng trong câu chuyện bạn kể.

Có thể là ý nghĩ về Santorini thơ mộng đã gợi cho cô ấy nhớ về một đám cưới. Hay cũng có thể từ "chiếc xe scooter" gợi cho cô ấy nghĩ đến Scotland, nơi Jenny và Andrew dự định sẽ đi hưởng tuần trăng mật.

Khi ai đó bỗng nhiên chuyển sang một chủ đề khác trong cuộc trò chuyện thì điều này chắc chắn là có lý do!

Nếu bạn đột nhiên nhớ ra bạn cần phải trả tiền đỗ xe thì có lẽ bạn vừa tình cờ thấy một bãi xe trống rỗng. Nếu bạn bất ngờ nhớ đến việc phải gọi cho ngân hàng để kiểm tra xem số tiền một triệu đô-la mà bạn trúng xổ số đã được gửi vào tài khoản của bạn hay chưa thì chắc chắn là có điều gì đó đã gợi cho bạn liên tưởng đến nó.

Sự liên tưởng điều khiển trí nhớ của chúng ta. Mọi thứ chúng ta nhớ ra đều được liên tưởng đến một điều gì đó. Sự liên tưởng có thể được thể hiện dưới mọi hình thức và qua tất cả các giác quan.

Khi cậu bé Danny nhìn thấy con hà mã, hình dáng nặng nề, đồ sộ của con vật đã khiến cậu bé liên tưởng đến bà cô quá khổ của mình.

Nếu bạn tình cờ gặp người đàn ông có hàng ria mép nhỏ, màu đen thì chắc hẳn bạn sẽ liên tưởng đến Charlie Chaplin. Cũng chính vì l do này mà có thể bạn sẽ gọi Bill, nhân viên mới vào làm, là Simon. Bởi vì anh ta nhìn rất giống với Simon mà bạn biết.

Nếu ai đó yêu cầu bạn vẽ bản đồ của nước Bỉ và Phần Lan, có thể bạn không nhớ cho dù bạn đã nhìn thấy hình dáng tổng thể của chúng trên tập bản đồ thế giới. Tuy nhiên, nếu người ta yêu cầu bạn vẽ bản đồ của nước Italia thì bạn có thể vẽ được. Tại sao vậy? Bởi vì, có thể trước đó bản đồ của đất nước này đã khiến bạn chú ý vì nó có hình một chiếc ủng.

Một câu hỏi để ngỏ ở chương trước là: Khi nào thì chúng ta chú ý? Và đây là câu trả lời: Khi nó được liên tưởng đến một điều gì đó tương tự.

Sự liên tưởng cũng liên quan đến các giác quan khác. Bài quốc ca làm cho bạn nhớ đến trận tranh chức vô địch của Liên đoàn bóng đá Hoa Kỳ. Một bài hát nhẹ nhàng của Elvis Presley, Bee Gees hay George Michael có thể gợi cho bạn nhớ lại những kí ức của quá khứ như: tình yêu đầu đời, những năm tháng thời niên thiếu, và thậm chí cả những người đã hâm mộ các ca sĩ này.

Mùi hương cũng gợi nhớ mạnh mẽ đến kí ức. Mùi mưa vào mùa thu có thể khiến bạn nhớ lại ngày đầu tiên đến trường. Mùi thơm của hoa tử đinh hương làm bạn nhớ tới một buổi đi dạo. Mùi của một loại kem chống nắng

tạo ra cảm giác tự do cho nhiều người và dễ gợi nhớ đến kì nghỉ hè ở bãi biển.

Sự liên tưởng giúp chúng ta nhớ đến những điều mà chúng ta thậm chí không chủ định nhớ. Vì thế, nguyên tắc cơ bản là tạo ra sự liên kết mang tính liên tưởng đến những thứ mà chúng ta thật sự muốn nhớ.

Hãng Nike trả hàng triệu đô-la cho Tiger Woods để quảng cáo cho các sản phẩm của công ti. Đó không chỉ là sự hợp pháp hóa "Đây này, những tay gôn cừ nhất cũng đang sử dụng giày của chúng tôi". Mục đích là để cho tất cả mọi người trên thế giới khi xem Tiger Woods chơi sẽ nhớ ngay đến hãng Nike, dù chỉ là vô tình.

Các siêu thị có quầy bánh mì phải đảm bảo rằng lò nướng bánh được đặt ở phía trước, nơi bạn có thể nhìn thấy, chứ không phải nằm ở một góc khuất nào đó. Họ làm vậy là để cho mùi thơm ngon của chiếc bánh vừa mới ra lò kết nối với các tế bào thần kinh trong bạn. Họ đang thực hiện mục đích của họ là xúi giục bạn mua bánh.

Bạn đã nghe nói đến thí nghiệm của Pavlov chưa? Bất kì ai đã nghe cũng có thể được gợi nhớ bởi sự liên tưởng đến một con chó đang nhỏ dãi.

Pavlov giới thiệu với toàn thế giới bằng chứng về việc bộ não hoạt động dựa trên cách thức tập luyện dần dần và sự liên kết. Trong thí nghiệm nổi tiếng của mình, Pavlov đã chứng minh được rằng điều này là có thể, bằng phương pháp học tập và rèn luyện, chúng ta có thể liên kết hai thứ chẳng hề liên quan đến nhau, thậm chí là không có bất cứ sự tương đồng nào.

Như chúng ta đã nói, cách ghi nhớ là tạo ra cách thức tập luyện dần dần và liên kết các liên tưởng tương tự như các Pavlov đã làm. Vậy làm cách nào để chúng ta làm được điều này? Bạn sẽ ngay lập tức nhận thấy trí nhớ của bạn đã tiến triển một cách đáng ngạc nhiên.

Sự liên kết cơ bản – phương pháp liên tưởng

Theo bản năng, hầu hết chúng ta thường phải sử dụng sự hỗ trợ để ghi nhớ mọi thứ.

Chẳng hạn, đeo đồng hồ vào tay kia, hay thắt một dải ruy-băng vào vị trí khác thường để nhắc nhở ta rằng ta phải gọi điện cho một người bạn.

Để nhớ mã số thẻ cá nhân ATM, nhiều người sử dụng đến cách liên tưởng. Ví dụ, muốn nhớ đến năm 1992, chúng ta có thể liên tưởng đến một sự kiện mà chúng ta đã trải qua vào năm này ; hay có thể số 19 nhắc chúng ta nhớ đến sinh nhật ai đó vào ngày 19 tháng 4, và số 92 liên quan đến mẫu xe ô tô...

Tuy nhiên, liệu chúng ta có thể nhớ được những thứ không có gì tương đồng hay liên quan đến những thứ chúng ta biết hay không?

Dịch vụ cứu hộ của chúng ta có một đặc điểm riêng biệt khiến chúng tôi khác hẳn với các hệ thống máy tính – đó là khả năng tưởng tượng. Xét ở mọi khía cạnh thì một chiếc máy vi tính không thể tưởng tượng. Trái lại, chúng ta có một trí tưởng tượng phong phú phát triển tới mức độ tận dụng mọi giác quan có thể. Người Hy Lạp cổ đại đã biết được rằng một bộ nhớ chức năng cần dựa vào hai yếu tố: sự liên tưởng và sự tưởng tượng.

Tất cả những phương pháp và kĩ thuật được phát triển sau này đều dựa trên hai yếu tố này. Hay nói cách khác, với tất cả những điều bạn muốn nhớ, bạn phải liên tưởng chúng với những điều mà bạn đã biết. Bạn thực hiện điều này bằng trí tưởng tượng của mình.

Tôi cho rằng một người với trí nhớ không được rèn luyện thì không thể nhớ được một danh sách gồm mười đồ vật theo thứ tự sau khi nghe hay đọc chỉ một lần. Có lẽ bạn chỉ có thể nhớ một danh sách như vậy trong vài phút.

Mục đích của tôi là chứng minh cho bạn thấy việc nhớ theo cách mà bạn chưa từng làm trước đó là điều có thể! Tất cả những gì bạn phải làm ngay bây giờ là tăng tốc cho “cỗ máy” tưởng tượng của bạn. Chắc lúc này bạn đang tưởng tượng ra những hình ảnh hài hước, ngớ ngẩn và phi lí mà bạn chưa từng nghĩ đến.

Hãy chú ý vào danh sách sau :

Giường, cá, chậu hoa, quả dưa hấu, cây nến, chảo rán, quả cam, ô tô, con chó, áo sơ-mi.

Bây giờ, hãy kiểm tra thật tỉ mỉ những thứ ghi trong danh sách vì chúng ta đã có trong đầu hình ảnh của mỗi vật. Mục đích là để tạo ra sự nối tiếp nhau của các hình ảnh có liên quan và nhắc chúng ta nhớ đến những hình ảnh khác. Chẳng hạn, khi tôi bảo bạn tưởng tượng một chiếc ô tô, thì bạn cần phải biết chiếc ô tô chúng ta đang nói đến thuộc loại xe gì. Đó là xe Buick hay Mazda? Nó màu trắng hay màu bạc? Nó có cửa cuộn xuống phải không?

Nếu bạn tưởng tượng một cốc nước thủy tinh, bạn sẽ thấy gì? Đó là một cốc nước cao hay thấp? Dày hay mỏng? Có tay cầm không?

Tôi sẽ đưa ra một ví dụ cho bạn thấy sức mạnh của trí tưởng tượng. Bạn hãy đọc đoạn văn miêu tả sau. Nếu có ai đó bên cạnh bạn thì tốt nhất bạn nhờ họ đọc nó, còn bạn nhắm mắt và tưởng tượng:

Bạn đang cầm một cốc xi-rô bọt. Bạn hãy sờ tay vào để cảm nhận chất mịn màng mà thô ráp này. Hãy ấn nhẹ vào thành cốc, bạn sẽ thấy chúng co

giãn dễ dàng bên trong như thế nào. Đừng làm vỡ chiếc cốc! Hãy để nó trên quầy bếp. Mở một hộp cà phê mà bạn yêu thích. Thưởng thức hương vị khiến bạn say sưa. Bây giờ, bạn hãy lấy một thìa bạc sáng bóng đựng đầy hạt cà phê rồi nhẹ nhàng đổ thìa cà phê đó vào cốc. Hãy lắng nghe tiếng loong coong của những hạt cà phê khi chúng rơi xuống đáy cốc. Sau đó, bạn rót nước sôi vào từ ấm điện và hãy lắng nghe âm thanh nước chảy vào cốc. Hãy quan sát bong bóng và bọt được tạo ra khi các hạt cà phê giãn nở.

Tiếp theo, bạn mở một lọ muối (phải, chính xác là một lọ muối) và lấy một ít cho vào trong cốc. Dùng thìa quấy đều cho muối tan trong nước rồi đưa cốc nước lên miệng. Hãy nhìn hơi nước bốc lên từ cốc. Hãy nhấp một ngụm nhỏ chất lỏng có muối này xem.

Các cơ miệng của bạn có co lại vì mùi vị kinh khủng này không? Bạn có cảm thấy mình không chịu đựng nổi vị mặn này không? Bạn muốn tống khứ cái vị kinh tởm này ra khỏi miệng chứ gì?

Sự khác biệt giữa tưởng tượng và thực tế là rất nhỏ. Cơ thể thường phản ứng lại một hình ảnh tưởng tượng sắc nét như trong hiện thực. Phản ứng của chúng ta thường theo bản năng. Chẳng hạn, khi xem một bộ phim kinh dị, cơ thể chúng ta sẽ toát mồ hôi, run lên và thu lại như thể chúng ta đang trải qua thực tế vậy.

Còn bây giờ, chúng ta sẽ học cách nhớ danh sách các thứ được liệt kê. Hãy xem nó như một bài tập vui hay một trò chơi của trẻ con.

Việc đầu tiên bạn phải làm là tưởng tượng ra từ “chiếc giường”. Chúng ta đều biết chiếc giường trông như thế nào, đơn giản là bạn hãy tưởng tượng ra chiếc giường trong nhà mình. Ngay lập tức hãy hình dung ra cái khung, đệm hay ga trải giường. Bạn phải cố gắng hình dung ra một hình ảnh rõ nét.

Từ tiếp theo chúng ta cần nhớ là “con cá”. Đây là lúc chúng ta thực hiện bước đầu tiên với một trí nhớ được rèn luyện. Chúng ta sẽ tạo ra mối liên hệ giữa từ thứ nhất, “chiếc giường”, là từ đã được ghi vào trong trí nhớ của ta, với từ thứ hai mà ta muốn nhớ - “con cá”.

Mối liên hệ giữa hai hình ảnh phải thật khác lạ và buồn cười. Ví dụ, hãy tưởng tượng có một con cá KHỔNG LỒ, ĐẪM NƯỚC, BỐC MÙI HÔI THỐI KHINH KHỦNG đang nằm ngủ trên chiếc giường yêu quý của bạn, thật khủng khiếp phải không?! Rất tốt. Đây là hình ảnh sẽ khiến bạn nhớ mãi.

Lý do tôi yêu cầu bạn hình dung ra những hình ảnh khác lạ và buồn cười là vì con người thường có xu hướng nhớ những thứ khác lạ và vô lí tốt hơn.

Một hình ảnh theo logic không khiến chúng ta chú ý, nên ta không "giữ" được nó trong trí nhớ.

Từ tiếp theo là "chậu hoa". Bạn hãy tưởng tượng một con cá ngừ khổng lồ, đông lạnh đang bị mắc kẹt trong một chậu hoa nhà bạn. Đầu con cá thì cắm sâu trong đất còn đuôi của nó đang quẫy quẫy trong không trung. Thậm chí bạn còn có thể dùng tay "sờ" vào thân ướt nhẹp và nhầy nhụa của nó. Hãy cố gắng ngửi mùi của nó... Bạn đã hình dung được hình ảnh này trong đầu chưa? Chúng ta tiếp tục nhé!

Tiếp theo là từ "quả dưa hấu". Bạn hãy tạo ra mối liên kết mới giữa "chậu hoa" và "quả dưa hấu". Hãy tưởng tượng thế này, bạn có một quả hình chậu hoa. Nó hình tròn, màu xanh, phía trên có một nắp mở, và toàn bộ phần ruột đỏ bên trong đã được bỏ đi. Bên trong nó thay vì có đất màu nâu để trồng cây cảnh, thì nó lại được trang trí bằng rất nhiều hoa. Nếu bạn muốn, hãy đặt chậu hoa kì lạ này bên cạnh con cá. Tôi xin lỗi khi phải liên tục nhắc bạn là phải hình dung hình ảnh cụ thể đó trong đầu. Tuy nhiên, bạn cũng không nhất thiết phải tập trung trong 15 phút để tìm ra những hình ảnh buồn cười nhất. Hãy ghi lại hình ảnh đầu tiên hiện lên trong đầu bạn. Nếu bạn nghĩ đến hai hình ảnh thì hãy "chụp lại" hình ảnh có ấn tượng mạnh hơn, nghĩa là hình ảnh kì lạ hơn.

Từ tiếp theo là "cây nến". Chúng ta sẽ liên kết "quả dưa hấu" với "cây nến". Điều này thật đơn giản! Hãy tưởng tượng một cây nến dài bị mắc kẹt trong quả dưa hấu, hay một quả dưa hấu khổng lồ hình cây nến với sợi bấc ở trên đầu. Tất nhiên, đó chính là quả dưa sáp mà chúng ta đang nói.

Tiếp theo là từ "chảo rán". Như đã nói, chúng ta sẽ liên kết nó với từ "cây nến". Hãy hình dung một cây nến có tính nghệ thuật dùng để rán trứng. Chúng ta lấy chảo rán, đặt nó lên phía trên cây nến trong phòng khách và rán trứng. Hãy tưởng tượng ngọn nến leo lét kia bỗng nhiên bùng cháy.

Chúng ta sẽ tiếp tục với từ "quả cam". Hãy coi chiếc chảo rán như chiếc vợt tennis, dúng nó đánh cho hàng trăm quả cam nảy khắp nơi. Hãy nhìn xem những quả cam đụng vào làm hư hỏng mọi thứ xung quanh ngôi nhà; một quả đụng vỡ bình hoa, một quả khác đập trúng chiếc đèn,...

Bạn đừng cố gắng nhớ tất cả những từ đã đưa ra, mà chỉ nên tập trung vào hình ảnh tôi đang miêu tả với bạn mà thôi.

Với từ "xe hơi" – hãy tưởng tượng bốn quả cam khổng lồ được dùng làm bánh xe của một chiếc Mercedes khác thường. Hãy để ý khi chiếc xe đang phóng trên đường với bốn quả cam. Hãy chú ý đến sự khác biệt rõ ràng

giữa quả cam được bơm căng lốp và thân xe màu bạc được thiết kế với phong cách uy thế.

Để liên kết từ “xe hơi” với “con chó”, hãy tưởng tượng có một chú chó bun đang ngồi bên trong chiếc Mercedes với một chân trước đặt trên vô-lăng, còn chân trước kia ngẫu nhiên đặt trên cửa ô tô. Bạn hãy chú ý đến vẻ mặt hợm hĩnh của chú chó này (hay bất kì con chó nào khác mà bạn muốn).

Chúng ta đi đến từ cuối cùng là từ “váy”. Hãy hình dung bạn đang đi trên đường, đột nhiên bạn nhìn thấy một chú chó béc-giê của Đức mặc một chiếc váy màu hồng xinh xắn. Chiếc váy đang bay bay trong gió (dường như nó bị khủng hoảng giới tính trầm trọng, nếu không nó đã mặc quần jeans như những chú chó khác vẫn mặc...).

Như vậy, chúng ta vừa hoàn thành xong danh sách. Bây giờ hãy xem bạn nhớ được những gì.

Từ đầu tiên là “chiếc giường”. Sau này, để nhớ từ này trong một danh sách nào đó, ta có thể liên tưởng nó với một thứ cố định khác như cái đầu của ta chẳng hạn. Trong trường hợp này, chúng ta tưởng tượng mình đang giữ cho chiếc giường thăng bằng trên đầu (giống như phụ nữ giữ thăng bằng chiếc túi to trên đầu). Tiếp tục nhé!

Chúng ta nhớ lại xem cái gì đang ngủ trên giường của chúng ta?

Một “con cá” ướt nhẹp, khổng lồ.

Con cá này bị mắc kẹt ở đâu?

Trong đồ vật thứ ba... “chậu hoa”.

Và chậu hoa này có gì đặc biệt...? Nó có hình dáng như một quả “dưa hấu”.

Và rồi quả dưa này lại không phải là quả dưa; nó thực ra là một “cây nến”!

Rồi cây nến này phát ra một ngọn lửa lớn dùng để đun nóng...? Đun nóng “chảo rán”.

Với chiếc chảo rán này, chúng ta đã chơi tennis bằng cách dùng “quả cam” thay cho quả bóng.

Bốn quả cam thay thế cho báng xe “ô tô”.

Ai lái xe? Một “chú chó”!

Sau đó, ta nhìn thấy một chú chó khác đang đi dạo trên đường, nó mặc gì? Một chiếc “váy”! (Tôi đang nói về những con chó ngày nay...)

Bạn vừa nhớ một danh sách gồm mười thứ! Bây giờ hãy viết lại danh sách này mà không cần sự chỉ dẫn của tôi.

....

Nếu bạn có lỡ quên một vật nào đó thì cũng không nên mất niềm tin. Vì điều đó chỉ có nghĩa rằng sự liên tưởng bạn tạo ra chưa hiệu quả và hình ảnh đó chưa được ghi đầy đủ vào trí nhớ của bạn mà thôi. Bạn hãy tăng cường cho sự liên kết lỏng lẻo này bằng cách sử dụng những hình ảnh hiệu quả hơn và luyện tập lại. Tôi tin rằng bạn có khả năng nhớ phần lớn danh sách này cũng như các thông tin liên quan khác.

Bạn có nhớ chiếc xe ô tô thuộc hãng nào không?

Xe Mercedes...

Con chó đang lái chiếc xe thuộc loại chó gì?

Chó bun...

Hầu hết chúng ta được đào tạo để suy nghĩ một cách logic, nhưng ở đây tôi lại yêu cầu các bạn tạo ra những hình ảnh vô lí. Có thể một vài người trong số các bạn sẽ thấy thật khó khăn để nghĩ ra những hình ảnh như vậy nhưng chỉ sau vài lần, bạn sẽ thấy rất dễ dàng nghĩ ra những hình ảnh vô lí đó.

Dưới đây là một số nguyên tắc đơn giản giúp bạn tạo ra những liên tưởng mạnh mẽ, hiệu quả:

1. Tưởng tượng mọi thứ một cách thiếu cân đối, hay nói cách khác là những thứ quá nhỏ hay quá lớn (một con cá khổng lồ đang ngủ trên giường).

2. Tưởng tượng chúng đang trong trạng thái hoạt động (một chiếc xe Mercedes đang phóng đi trên đường với bốn quả cam).

3. Chuyển tiếp giữa hai vật (quả dưa hấu thay cho chậu hoa).

4. Phóng đại số lượng vật nói đến (hàng trăm quả cam đang bay tứ tung).

5. Sử dụng tất cả các giác quan:

Nhìn – tận dụng những màu sắc sặc sỡ (quả cam thay cho bánh xe, một cây nến sáng bị mắc kẹt trong quả dưa).

Nghe – hãy lắng nghe âm thanh những quả cam va đập vào chiếc chảo rán.

Ngửi – ngửi mùi cá.

Nếm – nếm con cá khi nó vẫn đang còn sống và chưa được nấu chín.

Chạm – chạm vào vỏ nhẵn nhụi của quả dưa hấu, vỏ sần sùi của quả cam...

Và quan trọng nhất – tạo ra những hình ảnh buồn cười và khác lạ nhất có thể.

Trong chương sau, bạn sẽ tiếp tục học các cách ứng dụng khác của phương pháp liên tưởng. Chúng ta sẽ thấy được tầm quan trọng của nó trong việc nhắc nhở thời gian biểu hàng ngày cho chúng ta, thấy được nó có

ích như thế nào khi ta muốn nhớ các bài diễn thuyết hay tài liệu,... Nếu bạn muốn áp dụng ngay phương pháp liên tưởng, bạn có thể dùng nó để ghi nhớ danh sách mua đồ hay chứng minh cho bạn bè thấy trí nhớ tuyệt vời của bạn khi họ đọc một danh sách có 20 đến 30 thứ thì tất nhiên, bạn vẫn có thể nhắc lại danh sách đó từ đầu đến cuối hay ngược lại.

Chương 6. “Người phụ nữ đi giày bằng vàng…”

Đây là một bài kiểm tra mà tôi thường hướng dẫn các cặp vợ chồng trong suốt những bài giảng thú vị của tôi.

Tôi thường mời hai hoặc ba cặp lên sân khấu, yêu cầu người đàn ông đứng trước, phụ nữ đứng sau. Sau đó, tôi đề nghị những người đàn ông/người chồng/bạn trai, miêu tả chính xác trang phục mà người phụ nữ của họ đang mặc… áo sơ-mi, quần dài, áo choàng, áo vest, tất ngắn, giày, kẹp áo, đeo nhẫn…

Tất nhiên, tình huống này sẽ gây ra những trận cười vui vẻ vì đa số đàn ông khó có thể miêu tả chính xác người phụ nữ của họ đang mặc gì?

Bởi vì họ không quan tâm mấy đến vấn đề này.

Các bà vợ thân mến, tôi không biết nói cách nào cho chị em hiểu nhưng các bạn đang lãng phí thời gian và tiền bạc của mình. Đàn ông không quan tâm đến quần áo và thời trang đâu (À, ít nhất là phần lớn họ).

Tôi không muốn nói thêm về những điều họ quan tâm… nhưng chắc chắn không phải là quần áo.

TRÁI LẠI, phụ nữ có thể kêu ca về trí nhớ suy giảm của mình nhưng vẫn nhớ chính xác tại một bữa tiệc ba năm về trước, những người phụ nữ khác đã mặc gì… đặc biệt nếu họ cũng mặc giống y như vậy ngày hôm qua.

Đối với thời trang, điều tồi tệ nhất có thể xảy ra trong một bữa tiệc là gì? Đó là khi một người phụ nữ nhìn thấy một cô gái khác đang mặc chiếc váy giống y chang của mình… đúng vậy không? Thật là một thảm họa!

Thật là thú vị khi một người đàn ông nhìn thấy một chàng trai khác mặc chiếc áo sơ-mi giống như của mình… họ lại trở thành bạn tốt của nhau suốt đời!

“Gu thẩm mĩ của anh tốt lắm, bạn hiền ạ!”

Chúng ta sẽ luôn nhớ tốt hơn những thứ mà chúng ta cảm thấy hứng thú, và cũng thường không nhớ được những gì mà ta không quan tâm.

Một số bà mẹ phàn nàn rằng con cái họ có trí nhớ kém. Họ lo lắng về việc con họ đạt kết quả học tập rất kém. Họ cho rằng vì chúng không nhớ bất cứ thứ gì đã được dạy ở môn toán và môn lịch sử nên nó ngày càng học kém. Tuy nhiên, chúng lại có thể nhớ tên tất cả các cầu thủ trong đội bóng mà chúng yêu thích. Chúng cũng có thể nhớ tên người đã ghi bàn thắng trong một trận đấu cụ thể nào đó. Nếu những đứa trẻ này có thể nhớ được những chi tiết không liên quan như thế thì chứng tỏ trí nhớ của chúng không hề kém chút nào!

Hãy nhớ rằng, chúng ta đang bàn luận về một thực tế là không có "trí nhớ kém cục bộ". Đồng ý là chúng ta có thể ghi nhớ kém những điều cụ thể nào đó. Mà chính xác là chúng ta không thể nhớ những điều tẻ nhạt. Thế là chúng ta cho rằng trí nhớ của mình kém. Cùng với ý nghĩ này, ta sẽ nhận thấy đối với những điều ta quan tâm thì trí nhớ của ta lại tỏ ra tuyệt vời.

Những người có tính tình thân thiện và quan tâm thật sự đến một người thì sẽ nhớ rất rõ người đó.

Những người có khả năng nhớ các con số tốt (số xê-ri, số tài khoản,…) thường giỏi toán và kĩ thuật hơn. Một số người lại có kiến thức cơ bản và toàn diện trong nhiều lĩnh vực là nhờ bản chất hiếu kì và tầm hiểu biết của họ.

Nói về bóng đá, 15 hay 20 năm về trước, phụ nữ thường không thích môn thể thao này. Tuy nhiên, ngày nay, ngày càng có nhiều phụ nữ yêu thích bóng đá. Họ quan tâm đến môn thể thao này không phải vì bản chất của nó mà vì những vấn đề xã hội liên quan xung quanh nó. Hay nói cách khác, mối quan tâm chính của họ là các cầu thủ và những tấm ảnh họ nhận được từ phương tiện truyền thông và mục lượm lặt của các tờ báo.

Lấy một ví dụ về bóng đá như sau. Sau khi thấy David Beckham kết hôn cùng với cựu thành viên của nhóm nhạc Spice Girls – Victoria, nhiều phụ nữ đã bắt đầu nghĩ rằng "Có thể bóng đá là một trò chơi thú vị…!" Do đó, ngày nay, nhiều phụ nữ có thể nhớ những sự kiện liên quan đến môn thể thao vua này, những điều mà chỉ một vài năm trước họ không thể nhồi nhét vào bộ nhớ của mình.

Tôi muốn nhấn mạnh rằng tôi không phải là người theo chủ nghĩa Sô-vanh (chauvinism: là một chủ nghĩa sùng bái tinh thần bè phái cực đoan, mù quáng trên danh nghĩa của một nhóm (thường là một quốc gia hoặc một dân tộc), nhất là khi tình thần bè phái đó có bao gồm cả sự thù hận chống lại

một nhóm địch thủ). Tất nhiên, cũng có rất nhiều phụ nữ yêu thích môn thể thao này mà không phải vì chú ý tới các cầu thủ. Nhưng sau khi nhắc đến điều này, tôi không thể bỏ sót trường hợp của vợ tôi, Yael. Cô ấy bắt đầu xem giải vô địch thế giới của môn thể thao vua sau khi "chạm trán" cầu thủ người Argentina là Batistosa, cầu thủ người Italia là Gio và các tay vợt nổi tiếng khác của môn bóng bàn mà cô ấy quan tâm… (theo cách này, bạn có thể cái nhìn tốt hơn về họ).

Trong các cuộc hội thảo của tôi, một số người tham gia thường than phiền rằng họ có thể nhớ rất rõ những sự kiện đã xảy ra 30 năm trước nhưng lại hay quên mất họ đã làm gì ngày hôm qua.

Nguyên nhân của hiện tượng này không thuộc về vấn đề sinh học. Nó đáng lo ngại hơn nhiều.

Khi chúng ta còn nhỏ, mọi thứ đều rất mới mẻ và thú vị. Rồi khi chúng ta lớn lên – "chúng ta nhìn thấy mọi thứ", "nghe thấy mọi thứ"… "biết mọi thứ". Không thứ gì có thể khắc sâu trong trí nhớ chúng ta với cường độ mạnh mẽ và hứng thú như khi còn nhỏ! Vì vậy, đây là lời khuyên tốt nhất cho bạn. Chỉ một từ có thể giúp bạn nhớ tốt hơn, tránh được tính hay quên và mang đến một cuộc sống tốt đẹp hơn. Đó là *hăng hái*!

Hãy luôn hăng hái trong cuộc sống hàng ngày, hãy thích thú với những điều nhỏ nhất, bạn sẽ thấy việc ghi nhớ mọi thứ thất dễ dàng và chất lượng cuộc sống của bạn được cải thiện ra sao.

Chúng ta đã thấy rằng để ghi nhớ mọi thứ, sự hăng hái và sự quan tâm đến chúng là rất cần thiết. Nên, chúng ta có thể làm gì để nhớ thứ mà ta không hứng thú chút nào?

Bạn cần biết rằng, khi một vấn đề nào đó thân thuộc với bạn, bạn sẽ quan tâm đến nó nhiều hơn. Sự quan tâm này càng gia tăng nếu mức độ hiểu biết của bạn về nó càng nhiều.

Ví dụ, một đứa trẻ chưa bao giờ sưu tầm tem lại nhận được một món quà gồm có vài cái tem. Nó sẽ biểu hiện sự thích thú ban đầu dù đó chỉ là một cử chỉ lịch sự. Một tuần sau, khi người cha mua tặng một bộ 100 cái tem và một cuốn album thì nó sẽ đón nhận với sự hăng hái thật sự.

Nếu bạn phải học một môn học chán ngắt thì cách tốt nhất là hãy "tấn công" nó trên hai mặt:

Bắt đầu học môn này từ phần bạn thấy thích thú rồi mới học đến phần "bắt buộc".

Tìm ra lợi ích khi học môn này.

Giả sử bạn phải học môn nguyên lí cấu tạo máy móc của ô tô (môn học khiến bạn buồn ngủ chỉ trong 30 giây đầu tiên), nhưng bạn lại không có một ý tưởng nào về cấu tạo của nó. Vậy thì, cách học cho môn này lại theo một góc độ khác. Bạn không nhất thiết phải học theo thứ tự thời gian ra đời của nó.

Sau khi đọc phần giới thiệu, bạn chuyển sang chương 1: Cấu trúc xe, rồi bạn nghĩ “Ôi, không!...” Bạn gấp vội cuốn sách lại rồi đắm chìm trong suy nghĩ: “Liệu có khía cạnh nào về xe ô tô làm bạn thích thú không?” Rất có thể bạn sẽ cảm thấy hứng thú với xe đua, xe trong tương lai, xe chạy nhanh nhất trong vũ trụ,…

Bạn sẽ thích đọc một trong những chủ đề trên chứ?

Nếu bạn chọn chủ đề về “xe đua”, bạn có thể đọc về sự khác biệt cơ học giữa xe đua và xe thông thường. Chẳng hạn, bạn có biết rằng xe đua có lốp trơn nhẵn, không rãnh hay không (trái ngược với loại xe thông thường)?

Nguyên nhân của sự khác biệt này là vì lốp xe nhẵn sẽ ít ma sát hơn và không tạo ra khoảng chân không đối với nhựa đường. Đó cũng chính là lí do tại sao lốp xe của chúng ta lại lằn gợn. Khi lái xe tốc độ cao, khoảng chân không được sinh ra do sự tiếp xúc của rãnh lốp xe với nhựa đường giúp cho xe bám chặt với mặt đường và giữ cho xe vững chắc. Hậu quả là từng mảng nhựa đường bị bong ra, do đó cần phải rải đường lại thường xuyên.

Nếu bạn đọc cuốn sách về Henry Ford và lịch sử xe ô tô, bạn sẽ biết được một thực tế rất thú vị. Chiếc ô tô đầu tiên được tạo ra lại không thể đi lùi. Vì sao vậy? Bởi vì Ford đã quên lắp số lùi trong hộp số.

Bạn vừa đọc qua phần thích thú. Bây giờ, hãy tiếp tục đọc chương “cấu tạo xe” mà trước đó bạn cảm thấy thật kinh khủng. Đến lúc này bạn sẽ không còn cằn nhằn “Ôi, không!...” nữa. Thậm chí bạn còn muốn đọc thêm nữa và tìm ra những điểm khác nhau giữa chiếc ô tô đầu tiên với chiếc ô tô ngày nay.

Bên cạnh đó, bạn cần cố gắng tìm ra những lợi ích khi học môn học này.

Có thể bạn “không thể chịu đựng được” môn hóa học. Vậy thì, bạn nên nghĩa đến khả năng một ngày nào đó bạn có thể tự pha chế được một loại nước hoa cho riêng mình. Bạn sẽ gọi nó là *Jeffery Givenchy*, và sau khi mở cửa hàng đầu tiên, bạn sẽ trở thành chủ của hàng loạt cửa hàng nước hoa và trở thành tỉ phú.

Có phải phần tài chính khiến bạn thấy chán ngắt không? Hay lớp học mà bạn tham gia để lấy bằng quản trị khiến bạn phải chịu đựng sự buồn chán? Bạn có thể làm gì? Hãy nghĩ về những *lợi ích*bạn có được khi hiểu rõ sự

khác nhau giữa tỉ lệ lãi suất thực tế và tỉ lệ lãi suất trên danh nghĩa. Khi bạn đã hiểu điều này thì không một ngân hàng nào có thể thuyết phục được bạn rằng một chương trình cho vay cụ thể rất hấp dẫn, trong khi bản thân nó không hề hấp dẫn chút nào! (Đừng lo lắng! Phần lớn mọi người đều không biết tí gì về sự khác biệt này).

Tôi phải nói về sự cần thiết phát triển một thái độ tích cực hướng tới người khác mà chúng ta muốn nhớ tới. Thái độ tích cực chính là việc nghĩ về mục đích mà ta đạt được khi nhớ được tên và các thông tin chi tiết liên quan của một người nào đó chẳng hạn. Thái độ tiêu cực tức là khi chúng ta tin rằng việc nhớ đến người này chẳng có ích lợi gì. Từ thái độ này, chúng tôi đi đến kết luận rằng sẽ chỉ phí thời gian và công sức nếu bạn có ý định nhấn phím “SAVE” để lưu họ vào trí nhớ của mình.

Hãy cố gắng nhớ lại lần đầu tiên bạn gặp một vài người bạn hay người quen. Bạn có nhớ được ấn tượng đầu tiên về họ không? Lúc đầu có lẽ họ chẳng có gì hay ho, thậm chí là chán ngắt phải không? Nhưng chỉ sau khi hiểu rõ về họ hơn, bạn sẽ thấy thực ra họ rất thú vị và hài hước. Như chúng ta đã nói, sự hiểu biết tạo ra hứng thú, hứng thú để hiểu biết,…

Nhưng bạn sẽ làm gì khi gặp phải tình huống mà bất kể bạn nhìn nó theo cách nào, bạn cũng không thấy hứng thú với những thứ bạn bắt buộc phải học? Đây là lúc bạn phải tạo ra *lợi ích giả*.

Chẳng hạn, bạn đang học khoa lịch sử của một trường đại học. Để tốt nghiệp, bạn phải tham gia một khóa học bắt buộc về: “Sự thay đổi trong thái độ của vua Louis đời thứ 68 với hoàng hậu Claud đời 29 khi bà từ chối cho phép Philip đời 19 trồng hoa tulip trong cung điện vào mùa hè năm 1684”.

Khoá học này dựa trên luận án tiến sĩ của ngài trưởng khoa. Ngài trưởng khoa tin chắc rằng đây là những chương quan trọng nhất trong lịch sử của nước Pháp. Theo ông, đây là nguyên nhân dẫn đến cuộc đi đày cuối cùng của Napoleon đến Saint Helena.

Vị giáo sư này (không phải đùa đâu, thật sự có những giáo sư như thế) có tầm ảnh hưởng lớn trong chương trình giảng dạy cuối cùng này. Đây là quyết định của ông ta và bạn có thể bực tức nếu bạn muốn. Không có cách nào để trốn tránh việc học các môn học mà bạn chưa từng có ý định xem qua. Đây là con đường để bạn nhận được tấm bằng vẻ vang mà.

Như đã nói, bạn buộc mình phải ngồi nghe vị giáo sư giảng bài hay phải đọc một bài viết chán ngắt. Cách duy nhất để bạn có thể tiếp tục chịu đựng là tự hứa sẽ danh riêng cho mình một phần thưởng. “Nếu mình có thể tỉnh

táo cho đến khi kết thúc bài giảng và đọc bài viết này cẩn thận, mình sẽ tự thưởng cho mình một ngày Chủ nhật thật thoải mái.”

Mục tiêu đó sẽ thúc đẩy bạn đọc xong mớ tài liệu này và ghi nhớ chúng. Nếu bạn nhận ra rằng trong suốt một tháng bạn đã ăn chế độ trung bình như các ngày Chủ nhật thì bạn phải xem xét một cách nghiêm túc để thay đổi điều đó… (có thể quan sát cân nặng của mình).

Ghi nhớ là một vấn đề thuộc sự quan tâm; hãy quan tâm và hăng hái, bạn sẽ nhớ được thôi!

Chương 7. “Cat and gory = Category”

Chúng ta đã thảo luận về sự tương đồng giữa quá trình ghi nhớ của bộ não con người với quá trình lưu thông tin của máy vi tính. Sự tương đồng này cũng thể hiện rõ khi ta lưu thông tin và lấy chúng ra. Chúng ta cần sắp xếp bộ nhớ của mình theo một mẫu định dạng sẵn. Hãy nghĩ xem chuyện gì sẽ xảy ra khi bạn lưu bản báo cáo trên máy vi tính mà không đặt tên và ấn định cho chúng một thư mục. Nếu bạn làm như vậy thì khi bạn cần đến bản báo cáo này, bạn sẽ phải xem xét thật kĩ tất cả các bản báo cáo đã lưu cho đến khi bạn vô tình tìm thấy nó.

Khi chúng ta muốn chơi trò Spider Solitaire trên máy vi tính, chúng ta chỉ việc kích chuột vào chữ “games” (trò chơi).

Sẽ thật khó khăn cho bộ não con người để thấu hiểu sự việc một cách chi tiết mà không có nền tảng nào. Chi tiết phải được sắp xếp theo một trật tự cố định.

Khi chúng ta nghe thấy ai đó trở về sau những ngày nghỉ trượt tuyết tại Thụy Sĩ, chúng ta sẽ liên tưởng từ “trượt tuyết” với tuyết. Nhưng một đứa trẻ chưa từng nhìn thấy tuyết sẽ không thể hiểu được chúng ta đang nói đến cái gì.

Mặt khác, đứa trẻ đó đã bắt đầu tổ chức mọi thứ khác ngay từ khi rất nhỏ. “Chuối” sẽ được xếp vào mục đồ ăn, “búp bê” xếp vào mục đồ chơi. Do đó, nó biết rằng bạn có thể ăn chuối, còn búp bê thì không ăn được. Nếu đứa trẻ đó lại mặc một bộ quần áo của người bảo vệ rừng cho quả chuối và ăn ngấu nghiến con búp bê thì chắc chắn đứa trẻ này có vấn đề trong việc lưu thông tin (hay bị lỗi hệ thống).

Tất cả các cuốn sách học đều được sắp xếp theo từng chương. Chương sau lại dựa trên cơ sở chương trước đó theo thứ tự thời gian. Điều này giúp cho quá trình học tập trở nên dễ dàng hơn. Nếu bạn muốn nhớ các sự kiện lịch sử, bạn không thể học theo một trật tự tùy tiện. Nếu bạn nhảy cóc từ thời đại này sang thời đại khác thì bạn sẽ rất khó theo dõi và nắm được nội dung.

Những ai học văn học sẽ nhớ được 37 tác phẩm của Shakespeare tốt hơn bằng cách phân chia chúng thành ba thể loại: các tác phẩm hài kịch, lịch sử và bi kịch.

Còn nếu bạn muốn dễ dàng nhớ được các nước châu Âu thì bạn nên phân chia chúng theo vị trí địa lí. Châu Âu gồm có: Scandinavi (khu vực ở Bắc Âu), Tây Âu, Đông Âu và các nước Trung Đông.

Lấy ví dụ về danh sách các tạp phẩm sau:

Sữa, sữa chua, lườn gà, cà chua, bơ, bánh hamburger, ớt và cà rốt.

Thật khó có thể nhớ một danh sách như trên khi không có bất kì sự liên hệ nào giữa các thứ trong đó. Vì thế, hãy phân loại chúng thành ba nhóm có cùng đặc điểm như sau:

Sản phẩm làm từ sữa: sữa, sữa chua, bơ (ba sản phẩm).

Rau quả: cà chua, ớt, cà rốt (ba sản phẩm).

Thịt: bánh hamburger, lườn gà (hai sản phẩm).

Một đồng nghiệp kể cho tôi nghe về những lần đi siêu thị của chồng cô ấy. Anh ta gọi điện về cho vợ và hỏi xem cô ấy cần những gì. Sau khi cô ấy liệt kê những thứ cần thiết, anh ta hỏi: “Em à, vậy là có bao nhiêu thứ cần mua hả em?” “Năm”, cô ấy trả lời. Người chồng mang về nhà đúng năm sản phẩm. Vấn đề ở chỗ là cả năm thứ đó lại không phải là những thứ mà cô ấy yêu cầu…

Trong chương “Các giấy tờ, công việc và các nhiệm vụ phiền phức khác”, chúng ta sẽ bàn luận cụ thể về các phương pháp lưu trữ thuộc trí óc. Chúng ta không chỉ học cách nhớ số lượng cần mua, mà còn học cách nhớ các thứ cần mua một cách chính xác.

Trở lại với vấn đề của chúng ta, khi phân loại các thứ thành từng nhóm thì chắc chắn chúng ta sẽ dễ dàng nhớ chúng hơn. Nói một cách hình tượng, cùng một lúc chúng ta có thể dễ dàng ăn một thìa hạt đậu hơn là chỉ ăn một hạt đậu. Cũng như việc nhớ theo nhóm sẽ dễ hơn là nhớ từng thứ riêng lẻ.

Thậm chí ngay ở lớp vỡ lòng, người ta đã dạy học sinh cách ghi nhớ bảng chữ cái tốt nhất là phân chia chúng thành sáu nhóm: ABCDEFG-HIJK-LMNOP-QRS-TUV-WXYZ.

Hay với dãy số 4, 6, 5, 2, 3, 3, 7, 4, 7, chúng ta sẽ nhớ dễ hơn nếu chia chúng thành 465-233-747. Như bạn thấy, đôi khi việc phân chia cũng có ý nghĩa riêng. Chẳng hạn, số 747 gợi ta nhớ đến chiếc Boeing 747.

Nói tóm lại, chúng ta cần lưu ý đến những gì xảy ra với bộ não của mình khi khuôn mẫu bất ngờ thay đổi. Nếu thay vì những khoảng cách cố định, các từ bất ngờ giãn cách xa nhau để mỗi từ có thể đứng độc lập; não của chúng ta sẽ ngay lập tức dừng lại thay vì lướt nhanh theo các từ. Nếu trong đầu chúng ta có một cầu chì điện thì nó sẽ nổ ngay lập tức vì bị quá tải.

Vì vậy, bạn không phải lo lắng, chúng ta đang quay trở lại với hệ thống đánh máy yêu thích thông thường. và sẽ tiếp tục từ đây…

Thật nhẹ cả người, phải không?

Viết tắt thông thường và viết tắt các chữ cái đầu

Việc sử dụng chữ viết tắt đã tồn tại nhiều năm nay. Với nhiều lợi ích, chúng được biết đến như một sự hỗ trợ trí nhớ.

Chúng ta đều sử dụng từ: B.C (Before Christ – trước công nguyên) và A.D (After Death – sau công nguyên). Ngành công an cũng thường sử dụng những từ ngữ là viết tắt của những chữ cái đầu, ví dụ như: NYPD (New York Police Department – Công anNew York), CSI (Crime Scene Investigations – điều tra hiện trường phạm tội), DA (District Attorney – công tố viên của tòa án khu vực). Thậm chí trong lời nói hàng ngày, chúng ta cũng sử dụng chữ viết tắt mà không để ý đến nó: OK (O Killed – chẳng ảnh hưởng gì đến hòa bình thế giới), DNA (Deoxyribonucleic Acid), PIN (Personal Identification Number – mã số cá nhân),…

Chúng ta có thể nhớ Cervantes đã viết tác phẩm Don Quixote chứ khó mà nhớ được tên đầy đủ của tác giả: Miguel de Cervantes Saavedra.

Trong hóa học, việc nhớ những cái tên dài dằng dặc của các hợp chất là điều không thể, do đó chúng ta phải sử dụng chữ viết tắt như: CO2, H2SO4,…

Một người bạn rất vui tính nói với tôi rằng, thậm chí chúng ta sử dụng chữ viết tắt cả trong tiếng lóng. Dưới đây là những câu trong từ điển lóng Anh-Anh:

Woa! (nói một cách sửng sốt) – “Đợi một phút, hãy dừng lại ngay lập tức!”

Chào buổi sáng. (nói cả khi phấn khởi lẫn bực bội) – “Chào buổi sáng! Bạn thế nào? Chúc một ngày tốt lành!” hay “Vâng, tôi biết một ngày mới đã bắt đầu. Tôi đã có một đêm tồi tệ và tôi thật sự không muốn nhắc tới nó nữa.”

Biến đi! (kèm theo là hành động xua xua tay với người đứng trước bạn) – "Điều này không thể là sự thật! Bạn nghe từ đâu vậy?"

Như bạn thấy đấy, cách viết tắt giúp chúng ta có thể nhớ sự phân loại của mọi thứ. Nếu vậy, chúng ta có thể dùng phương pháp này để nhớ những gì chúng ta muốn nhớ:

Nếu như mỗi buổi sáng, lúc ra khỏi nhà bạn muốn nhớ những công việc sau:

1. Mang theo ví
2. Tắt lò sưởi
3. Khóa cửa

Hãy nhớ W.S.L (whistle – huýt sáo) là các chữ cái đầu của:

Wallet (ví)

Stove (lò sưởi)

Lock (khóa cửa)

Vì vậy, mỗi sáng bạn hãy WSL khi ra khỏi nhà, điều này không chỉ như một sự đảm bảo rằng bạn sẽ có một ngày tốt lành mà còn là sự hỗ trợ giúp bạn ghi nhớ.

Như vậy chúng ta đã học được những nguyên tắc cơ bản giúp thay đổi một trí nhớ kém thành trí nhớ siêu phàm.

Bạn phải tin tưởng vào trí nhớ của mình, cũng như tin chắc rằng nó có thể phục vụ bạn một cách trung thành.

Bạn cần có *động lực* để cải thiện trí nhớ của mình trong những lĩnh vực còn yếu kém.

Bạn phải *chú ý* vào những chi tiết, con người hay bất cứ điều gì bạn muốn nhớ. Bạn không thể nhớ được gì nếu bạn không chú ý đến nó, hiểu thấu đáo và lưu lại trong tâm trí mình.

Bạn cần tìm ra *điều thích thú* từ những điều bạn muốn nhớ. Sự thích thú làm cho hệ thống bộ nhớ xử lí thông tin dễ dàng hơn.

Bạn cần tạo ra sự liên kết có tính *liên tưởng* sử dụng hình ảnh như đã hướng dẫn.

Bạn cần *tổ chức* và xử lí thông tin mới để dễ dàng truy cập chúng sau này.

Thực tế, từ mấu chốt ở đây là "trật tự". Chúng ta càng nắm được cách lưu thông tin vào đúng vị trí trong bộ nhớ (như các sự kiện, báo cáo và tài liệu) thì càng tiện lợi cho chúng ta khi cần lấy chúng ra sau này.

Bây giờ, chúng ta sẽ được làm quen với phương pháp lưu trữ dữ liệu ban đầu của chúng ta: phương pháp RomanRoom.

Chương 8. Phương pháp RomanRoom

Chúng ta vừa học xong nguyên tắc cơ bản tạo nên những liên kết liên tưởng. Chúng ta đã thấy một chuỗi các hình ảnh lố bịch liên quan đến nhau lại có thể khiến ta dễ dàng ghi nhớ như thế nào. Phương pháp liên kết liên tưởng không thể đứng riêng một mình. Cũng giống như các chuỗi liên kết khác, nó phải được thắt chặt, ít nhất là một đầu, với các sự việc khác liên quan.

Việc tạo ra những chiếc "móc" hay "mắc" để giữ được vô số "chuỗi liên kết" chính là cơ sở để sử dụng trí nhớ chính xác và hiệu quả.

Điều này cũng tương tự như một chiếc tủ tường mới có thể chứa hàng chục cái mắc áo. Với mỗi chiếc mắc áo, chúng ta lại treo một bộ quần áo: khi là áo choàng, khi là quần âu và áo vest, đôi khi lại là hai chiếc áo. Quần áo luôn thay đổi nhưng mắc áo thì cố định. Cũng giống như các thông tin mà chúng ta muốn nhớ rất đa dạng. Vì vậy, chúng ta phải đảm bảo rằng những chiếc mắc áo treo thông tin trong trí nhớ của chúng ta luôn cố định.

Để giúp bạn hiểu rõ hơn, trước hết, tôi sẽ đưa cho bạn một lời giải thích ngắn gọn về sự khác biệt giữa trí nhớ tạm thời và trí nhớ lâu dài.

Chúng ta lưu giữ mọi thông tin ta có được để sử dụng nó đến sau này. Những thông tin này được lưu vào trí nhớ tạm thời hoặc lâu dài.

Trí nhớ tạm thời kéo dài trong khoảng thời gian từ vài giây đến vài phút. Sau khoảng thời gian ngắn ngủi này, thông tin sẽ "tan rã và biến mất".

Khi chúng ta gọi 116 để hỏi số một điện thoại nào đó, họ sẽ cung cấp cho chúng ta. Hầu hết chúng ta đều lẩm bẩm và cố ghi vào bộ nhớ trong vòng 30 giây cho đến khi quay số xong. Nếu không có ai nhấc máy hay đường dây đang bận thì có thể sau đó chúng ta phải gọi lại 116 để xin lại số đó, đúng không? Điều này chứng tỏ trí nhớ tạm thời của chúng ta thật sự diễn ra rất ngắn ngủi.

"Hãy gọi cho Joe", một đồng nghiệp yêu cầu chúng ta, và giống như trong phim khoa học viễn tưởng, như thể hiện tượng này chưa từng xảy ra. Chúng ta chưa từng có cuộc trò chuyện này với người đồng nghiệp. Anh ta cũng chưa bao giờ yêu cầu chúng ta làm gì, mà ai là Joe chứ…? Tất cả

những điều này đều trôi tuột khỏi tâm trí chúng ta bởi vì chúng được xếp vào trí nhớ tạm thời.

Trên thực tế, hầu hết các thông tin mới mẻ mà chúng ta thu thập trong tâm trí đều được xếp vào trí nhớ tạm thời.

Trái lại, khi ai đó kể cho ta nghe về một sự việc vô cùng ấn tượng thì ngay lập tức nó được lưu vào trí nhớ lâu dài. Thông tin này sẽ tồn tại mãi mãi nên chúng ta có thể lấy nó ra bất cứ khi nào trong tương lai, vì nó không bao giờ biến mất.

Khi chúng ta nói về việc phát triển một trí nhớ tuyệt vời thì thực tế có nghĩa là chúng ta chuyển thông tin từ trí nhớ tạm thời sang trí nhớ lâu dài.

Trí nhớ lâu dài chính là "ngân hàng thông tin", nơi ta có thể gửi vào đó tất cả những gì ta biết. Các thông tin này được lưu giữ rất cẩn thận trong ngân hàng. Như đã nói, chúng ta không thể đánh mất nó vì không thể quên nó.

Hãy "cố gắng" quên tên bạn. Bạn không thể! Thông tin này đã được lưu trong trí nhớ lâu dài của bạn từ khi bạn còn rất nhỏ, và nó sẽ mãi mãi khắc ghi trong tâm trí bạn (ngoại trừ những trường hợp mất trí nhớ do đâu ốm hay tổn thương thân thể).

Nữ hoàng Anh vướng phải một vụ tranh chấp với một người đàn ông, người sau đó đã bị lưu đày ở châu Mĩ. Ba mươi năm sau, ông ta trở về vương quốc. Ông ta tự giới thiệu mình với nữ hoàng và hỏi bà còn nhớ ông ta không.

"Không", nữ hoàng trả lời, mặc dù bà đã nhớ ông ta rất rõ. "Tôi nhớ rằng tôi đã quên ông…"

Thậm chí khi chúng ta rất muốn quên đi những điều không lấy gì làm vui vẻ thì cũng không thể. Cảm xúc của chúng ta ảnh hưởng tuyệt đối đến những gì liên quan tới trí nhớ lâu dài. Vì thế, sự việc "kém vui vẻ" kia vẫn còn tồn tại, dù ít ỏi, trong ngân hàng trí nhớ của bạn.

Trí nhớ của chúng ta cũng lưu được rất nhiều thông tin có ích. Chúng ta không thể quên được những thông tin này. Vậy tại sao ta không tận dụng nó?

Mục đích của chúng ta là sử dụng thông tin này như một chiếc móc hay mắc áo cố định mà ta có thể treo các thông tin trong thời gian ngắn. Hay nói cách khác, *chúng ta sẽ lấy thông tin mới mẻ mà ta muốn nhớ rồi liên kết nó với thông tin đã có mà ta không thể quên.*

Chúng ta sẽ thực hiện điều này bằng cách kết nối nó trong sự liên kết liên tưởng mạnh mẽ. Liên kết này chính là sản phẩm từ khả năng tưởng

tượng buồn cười của chúng ta. Sự việc này diễn ra như thế nào? Chắc hẳn bạn rất tò mò muốn biết điều này.

***

Một sự kiện đã xảy ra…

Nhiều năm về trước, một nhà thơ người Hy Lạp tên là Simonidis sống ở ven biển Ê-giê. Một hôm, anh được mời đến ăn tối tại nhà một người bạn giàu có. Trong lúc đang ăn, có người gọi Simonidis ra khu đất ở cổng vào vì có việc khẩn cấp. Simonidis đi ra ngoài để gặp người đã gọi mình, và nhờ có người này mà Simonidis đã giữ được mạng sống. Khi họ đang trò chuyện thì một trận động đất lớn xảy ra. Ngôi nhà mà Simonidis vừa ngồi trong đó chỉ vài phút trước đó đổ sập và chôn vùi tất cả khách khứa đang ăn tối trong đó.

Sau khi dọn sạch gạch đá vỡ, người dân đã rất khó khăn để nhận dạng các vị khách này vì cơ thể họ đã bị phá hủy quá khủng khiếp. Chỉ có Simonidis là người duy nhất làm được việc này, anh có thể gọi tên theo thứ tự từng người ngồi quanh bàn. Quá trình nhận dạng được thực hiện dựa vào trí nhớ của Simonidis. Bằng cách để tâm trí mình chuyển động quanh cái bàn nhằm "nhận ra" ai ngồi cạnh ai, và ở vị trí nào quanh chiếc bàn, anh có thể kể tên tất cả các vị khách trong ngày hôm đó.

Vài năm sau, người La Mã đã hoàn thiện phương pháp "trí nhớ dựa trên vị trí" thành một nghệ thuật.

Như đã nói, vấn đề chính là dựa trên giả định rằng có những điều chắc chắn in sâu trong tâm trí của chúng ta. Tôi đang nói về những thông tin như là cấu trúc hay đồ đạc trong nhà của chúng ta. Chúng ta có thể nhớ chính xác phòng khách trông như thế nào, chiếc ghế đi-văng đặt ở đâu và chiếc ti vi nằm ở vị trí nào. Chúng ta cũng biết cái gì nằm ở bên trái và bên phải ti vi,… Những gì chúng ta cần phải làm là liên kết các thông tin mới mẻ với những đồ vật này. Chúng ta vừa thống nhất rằng những điều này đã tồn tại trong trí nhớ lâu dài của ta.

Cicero, thủ lĩnh quân phiệt người Roman, cũng đã từng sử dụng phương pháp này trong bài phát biểu nồng nhiệt của mình. Cicerođứng trước các binh lính của mình và nói một cách say sưa, nhập tâm về tất cả các chủ đề trên thế giới. Quân lính của ông đã quá ấn tượng với những lời phát biểu hết sức tự tin mà không cần phải nhìn vào bất cứ thứ gì của vị lãnh đạo.

Vì sao Cicero có thể làm được như vậy? Ông ta đã chuẩn bị bài phát biểu đó bằng phương pháp RomanRoom. Ông ta đã tưởng tượng ra nhà mình và gắn *các chú đề trong bài phát biểu với những đồ đạc trong nhà mình.*

- Hãy hình dung về ngôi nhà của Cicero: Lối đi vào nhà có cổng với *hai chiếc cột.*

- Mở cánh cổng ra, bạn sẽ thấy tiền sảnh ngôi nhà với *bức tượng điêu khác nữ thần Roman* đặt ở trung tâm.

- Trong phòng khách có một chiếc ghế xô-pha dành cho ba người.

- *Phòng bếp* nằm phía bên trái phòng khách.

- Bên ngoài phòng bếp là cầu thang đi lên tầng hai, nơi đặt một*chiếc giường ngủ lớn có rèm che.*

Và bây giờ hãy tưởng tượng điều mà Cicero muốn nói trong buổi tổng kết hàng tuần của mỗi quân đội.

- Thông báo sự bổ nhiệm hai bộ trưởng mới.

- Đồng phục mới của quân đội được thiết kế rất thời trang theo bộ thiết kế mới của hãng Georgius Armani.

- Chương trình trong năm tới (nhấn mạnh từ việc vót tên nhọn đến vũ khí đạt tiêu chuẩn và dép phải tao nhã, lịch sự).

- Ông muốn nhắc đến "Chiến dịch vệ sinh sạch sẽ cho ngựa".

- Giải vô địch thể thao trong vùng đã nhất trí sẽ diễn ra vào tháng sau.

- Chế độ nghỉ mát hàng năm dành cho những người lính mẫu mực tại một trung tâm huấn luyện gần Capri.

Tất cả những gì ông cần làm lúc này là liên kết những vấn đề này với cấu trúc và đồ đạc trong nhà mình:

Hai chiếc cột ở cổng – ông có thể hình dung ra *hai ngài bộ trưởng mới*, mỗi người đang ôm hôn cái cột bên cạnh mình.

Trong trí tưởng tượng của mình, ông có thể mặc cho *bức tượng nữ thần Roman* bộ đồng phục mới của quân đội (trước đó bức tượng hoàn toàn khỏa thân).

Trên *ghế xô-pha dành cho ba người*, ông nhìn thấy *mũi tên vót nhọn* được gắn vào vị trí ngồi đầu tiên. Ông lại nhìn thấy chiếc *áo giáp bóng nhoáng* dính chặt vào chỗ ngồi thứ hai, còn *dép* thì đang được nhuộm ở vị trí ngồi thứ ba của chiếc ghế.

Trong *bếp*, ông hình dung ra có một *con ngựa* đang nhai cỏ tóp tép được rải lưa thưa trên nền nhà.

Hàng chục *binh lính* đang chạy lên chạy xuống cầu thang ồn ào và đông đúc. Còn trên giường mình… ông tưởng tượng rằng có *ba người lính đang nằm chợp mắt* thật thoải mái, mỗi người đeo một tấm biển: "Người lính gương mẫu".

Trong ngày tổng kết tuần, Cicero đứng trước mặt quân lính và bắt đầu chuyến du lịch ảo về nhà mình.

Trước hết, ông bắt gặp một cái cổng và hai cái cột, chúng ta sẽ nhớ đến điều gì về hai cái cột này?

Tất nhiên là hai ngài bộ trưởng mới.

Bên trong ngôi nhà, bức tượng nữ thần Roman trông rất khác thường. Cicero ngay lập tức nhớ ra nguyên nhân, và bắt đầu nói về… đồng phục mới của Georgius Armanius.

Cái gì trong phòng khách vậy? Ông ta đã nhìn thấy ba thứ đúng không?

Một mũi tên được vót nhọn, chiếc áo giáp bóng nhoáng và dép đang được nhuộm.

Cicero đã chuẩn bị kĩ lưỡng bài phát biểu liên quan đến việc sắp xếp đội ngũ để khỏi làm mất tinh thần quân lính. Sau đó,Cicero đi sang trái ngôi nhà. Ông nhìn thấy gì?

Một con ngựa.

Tại đất nước Roman hào nhoáng, Cicero giải thích về “Chiến dịch vệ sinh sạch sẽ cho ngựa”. Ông nhấn mạnh tầm quan trọng khi có một con ngựa khỏe mạnh và an toàn trong mùa đông. Một con ngựa bị cảm lạnh và chảy nước mũi sẽ khiến cho quân lính mất hết tinh thần.

Cicero muốn lên phòng ngủ đẹp đẽ của mình ở trên gác nhưng không thể. Đã có hàng chục người lính “trong trí tưởng tượng của ông” đang chạy lên chạy xuống cầu thang.

Cicero nhắc đến “Giải vô địch thể thao khu vực” một cách hăng hái. Tất cả quân lính của ông đột ngột mong muốn được ngồi dưới cây táo.

Cicero “bước vào” phòng ngủ và nhìn thấy ba người lính đang nằm ngủ trên chiếc giường ấm cúng của mình. Ngay lập tức ông nhớ ra mình cũng đã tìm được sự thanh thản và yên bình như vậy. “Một kì nghỉ tại Capri dành cho những người lính gương mẫu”. Ông biết đây là cách kết thúc bài phát biểu. Quân lính được khích lệ bất ngờ. Họ có thể tưởng tượng ra một bãi biển màu vàng, một đại dương xanh và khách du lịch người Byzantine trong những bộ bikini nhỏ nhắn, xinh xắn đang nằm trên bãi biển.

Đã hai nghìn năm trôi qua kể từ đó nhưng mọi thứ không hề thay đổi. Trí nhớ của con người vẫn vậy. Các kĩ thuật được dùng ngày ấy cũng giống như hiện nay mà thôi. Sự khác biệt duy nhất chính là sự thành thạo. Người Roman coi trí nhớ là một tài sản vô cùng quan trọng. Chính vì vậy, họ làm việc miệt mài để phát triển các kĩ thuật này và áp dụng chúng trong đời

sống hàng ngày. Ngày nay, các kĩ năng của chúng ta đã vượt xa so với họ trước đây.

Người Roman không thông minh nhưng họ được rèn luyện tốt hơn. Ở các chương tiếp theo, chúng ta sẽ đi vào phát triển sự thành thạo này.

Nhưng trước hết, hãy quay lại với thực tế ngày hôm nay và xem xét kĩ lưỡng ngôi nhà của chúng ta.

Nhà của chúng ta là nơi thân thiết nhất trong vũ trụ. Tất cả những gì liên quan đến nó đều được chúng ta lưu trong trí nhớ dài hạn. Chúng ta nắm rõ nó. Chúng ta thiết kế ra nó và đầu tư vào nó. Chính chúng ta là người quyết định việc sắp xếp ngôi nhà.

Chúng ta cũng dành phần lớn thời gian ở nhà. Nhà cũng là nơi mà ai đó trong gia đình ta đang nóng lòng chờ đợi các thành viên còn lại quay trở về…

Bây giờ chúng ta sẽ tạo ra một danh sách các “móc treo” – các vị trí tham khảo trong nhà chúng ta, như Cicero đã làm. Để làm được việc này, bạn hãy lấy giấy bút và thực hiện các công việc sau:

Hãy chọn ra bốn phòng trong nhà bạn (ví dụ, phòng khách, phòng ngủ, phòng bếp và phòng tắm).

Hãy tưởng tượng là bạn đi vào các phòng này và liệt kê ra năm đồ vật mà bạn nhìn thấy trong mỗi phòng. Việc bạn ghi những đồ vật này theo trật tự chúng được sắp xếp trong phòng này rất quan trọng.

Đồng thời, việc chọn phòng theo thứ tự trong nhà cũng rất quan trọng. Ví dụ như, trong nhà tôi thì ở ngay phía bên trái cổng ra vào là bếp.Vì thế, bếp sẽ là phòng đầu tiên. Sau đó, tôi sẽ hình dung ra những phòng khác theo thứ tự. Tiếp theo là phòng khách (phòng số 2), phòng ngủ (phòng số 3) và phòng tắm (phòng số 4).

Sau khi đã chọn được bốn phòng, bạn hãy đi vào phòng đầu tiên và mang ra năm đồ vật trong đó. Tốt nhất là bạn nên chọn những đồ vật to lớn và tương đối nặng. Những đồ vật này phải khác nhau (chẳng hạn, không nên chọn hai chiếc ghế). Như chúng ta đã đề cập, việc chọn các đồ vật theo thứ tự bạn nhìn thấy rất quan trọng. Thứ tự này có thể theo chiều kim đồng hồ, hay ngược lại. Trong bất kì trường hợp nào bạn cũng không nên đổi thứ tự một cách bừa bãi.

Phòng đầu tiên là phòng bếp chẳng hạn, nó bao gồm những đồ vật sau:

Tủ lạnh, bồn rửa bát, lò vi sóng, lò nướng và bàn.

Hãy liệt kê những đồ vật này theo thứ tự từ một đến năm. Bây giờ, hãy “đi” (trong trí tưởng tượng) vào những phòng khác và cũng làm những việc tương tự như ở phòng đầu tiên. Không được chọn lại những đồ vật mà bạn

đã chọn. Chẳng hạn, không chọn bàn ăn trong phòng khách vì bạn đã chọn đồ vật này trong bếp. Hãy đa dạng hóa các loại đồ vật. Sau khi chọn lựa, bạn sẽ có một danh sách liệt kê gồm 20 đồ vật.

Ví dụ, danh sách liệt kê có thể như sau:

Phòng số 1 (bếp): 1. Tủ lạnh, 2. Bồn rửa bát, 3. Lò vi sóng, 4. Lò nướng, 5. Bàn.

Phòng số 2 (phòng khách): 6. Dàn âm thanh nổi, 7. Ti vi, 8. Giá sách, 9. Ghế, 10. Đèn.

Phòng số 3 (phòng ngủ): 11. Tủ tường, 12. Gương, 13. Tủ nhiều ngăn, 14. Giường ngủ, 15. Lò sưởi.

Phòng số 4 (phòng tắm): 16. Vòi hoa sen, 17. Bông tắm, 18. Khăn tắm, 19. Nhà vệ sinh, 20. Giỏ đựng quần áo.

Danh sách liệt kê này là cơ sở cần thiết cho những bước hành động tiếp theo. Cho nên bạn cần nắm vững và ghi nhớ nó. Bạn nên nhẩm đi nhẩm lại danh sách này ngay cả khi bạn bị thức giấc lúc nửa đêm. Bạn nên học thuộc lòng nó. Bạn phải có khả năng lấy nó ra trong trí nhớ với tốc độ ngang bằng với việc bạn nhớ số điện thoại của mình hay tên mình – không quá một giây.

Trước khi ghi nhớ danh sách này trong đầu, chúng ta cần xem xét lại nó một chút.

Trước tiên, hãy xem xét lại kĩ lưỡng để chắc chắn rằng không có hai đồ vật nào giống nhau. Bạn cần đảm bảo rằng chúng được liệt kê theo đúng vị trí sắp xếp trong phòng. Ví dụ như trong phòng số 2, chiếc ghế được xếp sau dàn âm thanh nổi và ti vi, còn giá sách treo trên tường, bạn nên chuyển đổi giữa các đồ vật. Bây giờ chiếc ghế sẽ là đồ vật số 8 và giá sách là số 9.

Đã đến lúc luyện tập, bạn hãy làm theo các bước sau:

Hãy đọc thật to đồ vật đầu tiên trong danh sách. Nếu bạn muốn thì hãy nhắm mắt lại và hình dung ra từng chi tiết của nó. Nếu đó là tủ lạnh, hãy tưởng tượng ra màu sắc của nó, cố gắng nhớ đến chiều cao cũng như tên hãng sản xuất, lắng nghe âm thanh của động cơ,… Và bạn cũng làm tương tự với đồ vật thứ hai, thứ ba,… bạn có 10 phút để thực hiện điều này, hãy làm ngay lập tức.

Xem xét lại danh sách thật tỉ mỉ một lần nữa, đảm bảo rằng hình ảnh của đồ vật phải thật dễ hiểu, rõ ràng. Bạn không cần cố gắng nhớ thứ tự của nó. Hãy đọc danh sách đồ vật mà bạn đã liệt kê thật chậm rãi theo nhịp điệu. Hãy thực hiện công việc ngay lập tức, không được gián đoạn.

Lặp lại bài luyện tập trên nhưng lần này là bắt đầu từ đồ vật cuối cùng – từ số 20 rồi quay ngược trở lại.

Lúc này, chúng ta sẽ tiến hành việc này với tốc độ nhanh hơn một chút. Bạn hãy nhẩm tên đồ vật cuối cùng rồi nhắm mắt lại và hình dung ra nó. Sau đó mở mắt ra, đọc tiếp đồ vật thứ 19, lại nhắm mắt và mường tượng ra nó. Bạn tiếp tục tiến hành tương tự với các đồ vật còn lại trong danh sách.

Bây giờ, hãy để tờ giấy sang một bên. Đã đến lúc bạn nên bắt đầu chuyến du lịch trong tưởng tượng đến ngôi nhà của mình. Bạn hãy đi vào phòng số 1, nhìn vào bên trong. Hãy hình dung ra đồ vật đầu tiên bạn nhìn thấy và nói thật to tên đồ vật đó. Tiếp tục với đồ vật thứ hai theo chiều kim đồng hồ (hay ngược lại). Bạn hãy cho biết đó là đồ vật gì và nhìn cho rõ hình ảnh của nó.

Chúng ta cùng làm lại một lần nữa. Tuy nhiên, lần này chúng ta sẽ bắt đầu thực hiện từ cuối danh sách. Trong tâm trí, bạn hình dung là mình đi vào phòng số 4 và mường tượng ra đồ vật cuối cùng rồi đọc tên đồ vật đó. Sau đó, tiếp tục gọi tên đồ vật thứ 19 trong danh sách, rồi đồ vật thứ 18, cứ tiếp tục như vậy cho đến đồ vật đầu tiên.

Lần cuối luyện bài tập này chúng ta sẽ thực hiện nhanh hơn một chút. Bắt đầu với đồ vật đầu tiên rồi đi qua từng đồ vật một cho đến hết. Bạn lướt qua các đồ vật như thể chúng thuộc một dây chuyền sản xuất. Bạn không cần phải đọc to tên của chúng. Chắc chắn lần này bạn sẽ thấy mình có thể thực hiện nhanh hơn.

Thậm chí bạn có thể thực hiện nhanh hơn nữa. Theo đánh giá của tôi, ở bước này, bạn có thể hoàn thành danh sách trong tưởng tượng đó chỉ chừng vài giây.

Lúc này bạn đã có một danh sách các đồ vật được sắp xếp trong đầu. Danh sách này được khắc ghi trong trí nhớ dài hạn và chính nó sẽ làm nên những điều kì diệu. Sử dụng bảng danh sách này, bạn có thể nhớ được cách sắp xếp các nhiệm vụ trong trí nhớ.

Danh sách này sẽ giúp bạn có khả năng ghi nhớ một số lượng lớn các tài liệu nghiên cứu mà chỉ mất một nửa thời gian so với phương pháp cũ bạn thường sử dụng.

Phương pháp này chủ yếu được các giảng viên, giáo viên và các nhà phát ngôn sử dụng khi đứng trước mặt người đối diện. Họ phải thuyết trình thật trôi chảy bằng cách sử dụng trí nhớ của chính mình. Nhờ có phương pháp này, bạn sẽ nhớ được danh sách các công việc thường nhật.

Còn bây giờ, hãy thực hiện phương pháp RomanRoom!

Chương 9. Giấy tờ, nhiệm vụ và những sự sắp xếp khác

Bệnh nhân: Bác sĩ ơi, tôi không thể nhớ bất cứ thứ gì. Tôi phải làm sao đây?

Bác sĩ: Hãy thanh toán cho tôi ngay lập tức…

***

Tại một cơ quan tôi từng đến, tôi nhìn thấy trên tường một danh sách liệt kê rất hài hước như sau: “Mười lời khuyên dành cho những người mệt mỏi”.

Nhiều người chắc hẳn sẽ nhận ra các cụm từ mấu chốt được ghi trong danh sách này. “Tôi sinh ra đã mệt mỏi nên nghỉ ngơi là nhiệm vụ của cuộc đời tôi”. “Nếu làm việc mang lại sức khỏe thì hãy để người bệnh làm”. “Nếu bạn thật sự muốn làm việc, hãy ngồi xuống một phút rồi cảm giác đó sẽ qua đi…” Trong số những câu nói được liệt kê, có một câu có thể liên quan đến tất cả chúng ta, đó là: “Việc hôm nay chớ để ngày mai”. Bạn có thấy quen không?

Có ai chưa bao giờ trì hoãn điều gì? “Được, tôi sẽ làm nó ngày mai”. “Dù sao tuần tới tôi cũng ở Boston, tôi sẽ đến thăm cô Mary”. “Tôi không thích đến bưu điện, tôi sẽ thanh toán biên lai đó vào lúc khác”.

Và rồi hết ngày này qua ngày khác, hết tuần này qua tuần khác, đến tận tháng 9 rồi chúng ta chợt cảm thấy thất vọng vô cùng khi nhận ra mình đã không thanh toán biên lai đó. Phải, đáng lẽ biên lai này phải được thanh toán vào ngày 3 tháng 4.

Bất chợt chúng ta nhớ ra là mình chưa trả Sharon 50 đô-la đã vay. Thật ngại vì mình đã vay cô ấy cách đây hai tháng. Chúng ta thật sự muốn trả tiền…

Trước hết, tôi phải chỉ ra rằng việc trì hoãn các vấn đề không liên quan đến trí nhớ. Chúng ta có thể ghi lại trong sổ hẹn là ngày 17 tháng 6 chúng ta sẽ phải mang ô tô đi bảo dưỡng theo định kì hàng năm. Dù đã ghi lại nhưng khi ngày đó đến, chúng ta lại dễ dàng quyết định trì hoãn. Chúng ta đưa ra vô vàn lí do để hoãn lại đến ngày 19 tháng 6. Rồi chúng ta lại rời ngày 19 đến ngày 23. Lần này chúng ta đánh dấu KHẨN CẤP. Đến ngày 23 tháng 6, công

việc này trở nên KHẨN CẤP!!! Và đến ngày 27 tháng 6 thì VÔ CÙNG KHẨN CẤP – ngày HÔM NAY!

Tất cả chúng ta đều cần luyện cho bản thân tính tự giác. Mục đích của cuốn sách này không phải dạy cho bạn tính tự giác. Trong chương này, chúng tôi sẽ quan tâm đến những thứ thật sự đã trôi tuột khỏi tâm trí chúng ta và về những công việc mà chúng ta có ý định làm ngày hôm nay.

Bước đầu tiên, bắt đầu bằng việc lập kế hoạch cho ngày mai. Viết ra một danh sách các công việc mà chúng ta muốn ghi nhớ để thực hiện.

Ngày mai chúng ta phải làm các công việc sau:

1. Trả đĩa phim DVD đã thuê.
2. Trả Sharon 50 đô-la đã vay (KHÔNG ĐƯỢC quên).
3. Soạn báo cáo kinh doanh.
4. Đến bưu điện nộp phạt đỗ xe và mua 20 cái tem.
5. Sinh nhật Monica – gửi hoa.

Mỗi người có một cách riêng để ghi nhớ các công việc thường nhật. Một số người sử dụng giấy ghi chép, một số người dùng lịch, còn một vài người khác lại dùng một loại giấy ghi chú…

Việc sử dụng các kĩ thuật ghi nhớ không phải chỉ để thay thế giấy ghi chú hay các công cụ khác, mà nó có tác dụng hỗ trợ ta trong các trường hợp khi không thể dùng giấy ghi chú. Lí do chính cần đến kĩ thuật ghi nhớ là vì một hiện tượng khá phổ biến mà tôi gọi là: “các cuộc tấn công trí nhớ bất thình lình”.

Tôi đang nói đến những trường hợp chúng ta cần ghi nhớ một vài điều quan trọng nào đó trong khi đang phải làm một việc khác nữa. Trong những trường hợp này, công việc đang làm không cho phép ta giải quyết hay thậm chí viết ra công việc cần làm để chúng ta có thể xử lí sau đó.

Chẳng hạn bạn đang lái xe thì bỗng nhiên nhớ ra Suzie đã gọi điện cho bạn sáng nay. Bạn đã hứa là sẽ gọi lại cho cô ấy (nhưng bạn đã không gọi lại) và điện thoại của bạn hết pin.

Bạn đang nói chuyện với một khách hàng thì bất chợt nhớ ra mình phải gửi đơn đặt hàng cho một trong những nhà cung cấp của bạn.

Khi bạn đang đi thang máy thì hình ảnh của David xuất hiện trước mắt bạn. Bạn chợt nhớ ra là mình đã hứa với anh ấy sẽ có câu trả lời về buổi hòa nhạc tối nay.

Trong tất cả các trường hợp trên, việc sử dụng giấy ghi chú là không thể. Giấy ghi chú sẽ không nhắc nhở ta trả Sharon 50 đô-la ngay khi nhìn thấy cô

ấy. Trong khi Sharon và bạn đang mải mê chuyện trò thì chỉ có trí nhớ của bạn mới có khả năng cứu nguy cho bạn mà thôi.

Vì vậy, bây giờ chúng ta sẽ học cách "treo" các công việc vặt này trên các đồ vật mà ta đã liệt kê ở chương trước. Điều này có nghĩa rằng bạn phải lưu chúng trong trí nhớ lâu dài của bạn. Chúng ta sẽ phải sử dụng đến phương pháp RomanRoom.

Lưu dữ liệu trong trí nhớ - thực hiện phương pháp RomanRoom

Chúng ta đã chuẩn bị sẵn danh sách các đồ vật trong nhà. Chúng ta biết rằng đồ vật thứ nhất trong phòng đầu tiên (bếp) là cái tủ lạnh và đồ vật thứ hai là bồn rửa bát. Vì thế câu hỏi đặt ra ở đây là: "Chúng ta sẽ làm gì với danh sách này?"

Thực ra bảng danh sách này chính là một hệ thống lưu trữ vào trí óc… giống như tập hợp các tập tin và ngăn chứa sẽ được xây dựng trong trí nhớ chúng ta.

Bạn sẽ làm gì với hóa đơn điện thoại, các khoản bảo hiểm, giấy tờ ngân hàng,…? Bạn có thể lưu chúng vào một tập tin riêng phải không? Trong một tập tin riêng khác, chúng ta sẽ lưu các giấy tờ đăng kí, kiểm tra và các giấy tờ khác liên quan đến chiếc xe của chúng ta.

Đây chính là cách chúng ta lưu thông tin mới vào các "phòng" trong trí nhớ. Bất kì lúc nào muốn, chúng ta đều có thể vào những phòng này bằng cách sử dụng trí tưởng tượng.

Lấy ví dụ về một tập tin trong trí nhớ là bếp chẳng hạn. Nó sẽ bao gồm "danh sách các công việc của ngày mai". Một tập tin khác là phòng khách, nó sẽ gồm "các cuộc điện thoại chúng ta phải gọi". Hay một tập tin khác là phòng ngủ, tập tin này chứa đựng "danh sách mua sắm",…

Chúng ta cùng xem thao tác này hoạt động ra sao nhé! Bạn hãy lưu lại "Những việc bạn phải làm vào ngày mai" trong bộ nhớ dữ liệu thuộc trí óc, đó là ***bếp.***

Như chúng ta đã thảo luận, mục đích ở đây là liên kết các đồ vật đang tồn tại (các đồ vật trong nhà) với những điều mới mẻ ("Những việc phải làm ngày mai"). Cách này chính là áp dụng phương pháp đã được chứng minh trước đó.

1.Hình dung ra các đồ vật trong nhà một cách rõ nét nhất có thể.

2.Chụp lại các thông tin với hình ảnh sắc nét.

3.Liên kết hai hình ảnh theo cách buồn cười, lố bịch và khác thường nhất.

Nào! Hãy bắt đầu với đồ vật thứ nhất trong bếp – *tủ lạnh.*

Công việc đầu tiên của chúng ta là trả *đĩa phim DVD* đã thuê. Hãy liên kết chúng lại với nhau.

Hãy tưởng tượng bạn mở tủ lạnh và thấy hàng chục đĩa DVD. Chúng được sắp xếp gọn gàng trên kệ và ngăn chứa. Một ngăn để thể loại “phim khoa học viễn tưởng” (có thể nhìn thấy nhãn dán trên mỗi vỏ đĩa: “phim khoa học viễn tưởng”). Ngăn để sữa chứa thể loại kịch; ngăn để thịt sẽ đựng phim hành động,…

Đồ vật thứ hai trong bếp là *bồn rửa bát.*

Còn việc thứ hai mà chúng ta cần làm ngày mai là: trả choSharon*50 đô-la.*

Chúng ta sẽ tạo ra sự liên kết tưởng tượng giữa 50 đô-la trả cho Sharon và bồn rửa bát. Chúng ta có thể tưởng tượng rằngSharon đứng cạnh bồn rửa bát cùng với nước đang chảy. Sharonđang vui vẻ rửa tờ hóa đơn 50 đô-la. Trước tiên cô ấy cọ rửa nó bằng một miếng xốp, sau đó rửa sạch xà phòng bằng nước ấm. Và cuối cùng quay đầu về phía chúng ta và mỉm cười. Nụ cười đó như thể đang nói rằng “50 đô-la, nhớ chứ bạn?”

Đồ vật thứ ba trong bếp là *lò vi sóng.*

Còn công việc tiếp theo mà chúng ta muốn nhớ là soạn *báo cáo kinh doanh* cá nhân.

Bạn mở lò vi sóng ra, đặt vào đó một chồng giấy trắng. Đặt hẹn giờ trong 5 phút và quan sát chồng giấy xoay theo cái đĩa đặt trong lò vi sóng. Bạn hãy nhìn qua cửa kính để thấy các tờ giấy bắt đầu chuyển sang màu vàng và các con chữ từ từ hiện ra. Hết 5 phút, bạn sẽ nghe thấy một tiếng tít phát ra từ lò vi sóng. Lúc này bạn chỉ việc mở và lấy bản báo cáo đã được viết chi tiết. Thậm chí bản báo cáo này còn được buộc bằng một sợi dây kim tuyến.

Thật tuyệt vời khi có một chiếc lò vi sóng ma thuật có khả năng biến một chồng giấy trắng thành một bộ giấy tờ hồ sơ phải không?

Đồ vật thứ tư trong bếp là *lò sưởi.*

Nhiệm vụ thứ tư mà chúng ta phải làm ngày mai là đi đến bưu điện. Chúng ta có hai công việc cần phải làm ở đó là : 1. Nộp*phạt đỗ xe*; 2. *Mua 20 cái tem* để ta gửi các hóa đơn đến những người đang nợ tiền chúng ta...

Bạn hãy hình dung rằng đi kèm với lò sưởi là một phiếu phạt đỗ xe khổng lồ có kích thước bằng bảng quảng cáo. Trên chính giữa phiếu đó có in biểu tượng của cảnh sát màu đỏ tươi. Mọi nỗ lực để loại bỏ tờ phiếu này đều vô ích. Tất cả những gì chúng ta có thể làm là vứt bỏ một mẩu giấy rất nhỏ. Phần còn lại của nó vẫn còn đó, trông thật kinh khủng. Chúng ta lại tưởng tượng đến việc đang đun nóng 20 cái tem trong một cái chảo. Chúng

ta dùng một chiếc thìa để khuấy chúng cho đến khi mềm nhũn và sẵn sàng phục vụ cho khách hàng, sau đó dán chúng lên phong bì bằng keo.

Đồ vật thứ năm trong bếp – *cái bàn.*

Nhiệm vụ của chúng ta phải làm ngày mai là *gửi hoa tặng Monica* nhân dịp sinh nhật.

Hãy hình dung thật rõ nét chiếc bàn và tưởng tượng rằng bạn vừa biến nó thành một cái cây to lớn một cách kì lạ. Nó phủ bóng khắp khoảng đất rộng và nhiều bông hồng đỏ mọc ra từ đó. Ở giữa cây có một tấm thiệp sinh nhật lớn với dòng chữ: Chúc mừng sinh nhật Monica!

Như vậy, các nguyên tắc liên kết các đồ vật với nhau ở chương trước cũng được áp dụng trong chương này. Các nguyên tắc tạo ra sự liên kết giữa các công việc phải làm và danh sách các đồ vật trong bếp cũng rất quan trọng. Chúng ta phải hình dung lại các đồ vật thật rõ ràng, sắc nét. Chúng ta nên sử dụng các hình ảnh phóng đại và ngớ ngẩn,... Nếu tất cả những hình ảnh chúng ta nhìn thấy đều nhạt nhẽo thì sự liên kết đó không hiệu quả. Chúng ta sẽ không thể nhớ được những thứ mà chúng ta thấy chán ngán. Những hình ảnh khác thường, lố bịch và phi logic sẽ khiến chúng ta dễ dàng ghi nhớ vì chúng thú vị hơn nhiều.

Để tạo ra hình ảnh rõ ràng, sắc nét hơn, bạn nên tự đặt ra các câu hỏi "mang tính hình tượng như đã hướng dẫn".

"Sharon đang mặc gì khi cô ấy đang rửa hóa đơn?"

"Trên các tờ tem chúng ta đang đun nóng có hình ảnh gì?"

"Khi chúng ta lấy ra bản báo cáo từ lò vi sóng, nó có mùi bánh mì nướng không?"

Chúng ta muốn hoàn thành những gì ngày hôm nay?

Xin chào, ngày mai đã đến! Chúng ta vừa đánh răng, ăn sáng và giờ chúng ta đang chuẩn bị ra khỏi nhà.

Đây là lúc chúng ta thực hiện tập tin "Những việc cần làm hôm nay".

Trái với một tập tin lưu trên máy tính hay ngăn kéo, tập tin này rất dễ lấy ra. Chúng ta có thể lấy ra nó một cách nhanh chóng vì nó được ghi trong đầu chúng ta.

"Những việc cần làm ngày hôm nay" đã được lưu trong bếp. Hãy lấy ra danh sách liệt kê các đồ vật trong bếp và bắt đầu xem xét từng đồ vật.

Đầu tiên là chiếc *tủ lạnh.* Mở cửa tủ ra bạn thấy những gì? Các DVD được xếp gọn gàng trên các ngăn. "Ồ, thật may vì mình vẫn chưa ra khỏi nhà". Khi thầm nhủ như vậy bạn tiến đến cái đầu đĩa, lấy các đĩa phim ra và cho vào túi xách.

Sau đó, hãy tiếp tục cuộc đi dạo trong bếp nhà bạn. Theo chiều kim đồng hồ (hay ngược lại), chúng ta nhanh chóng chuyển sang đồ vật thứ hai: *bồn rửa bát*. Bạn vừa liên kết bồn rửa bát này với cái gì? Với Sharon và 50 đô-la mà chúng ta nợ cô ấy đúng không?

Đồ vật thứ ba là *lò vi sóng*. Chúng ta đã hâm nóng gì trong đó? Bạn hãy nói to những gì bạn nhớ: "bản báo cáo kinh doanh cá nhân".

Đồ vật thứ tư trong hành trình tưởng tượng của chúng ta là gì vậy? Đó chính là *lò sưởi*.

Và cái lò sưởi này sẽ nhắc chúng ta nhớ đến điều gì? Nó sẽ gợi ta nhớ đến "phiếu phạt đỗ xe" phải nộp và "tem thư" mà chúng ta phải mua. Hai thứ này sẽ giúp chúng ta nhớ rằng chúng ta phải đi đến bưu điện.

Chúng ta xét đến đồ vật thứ năm – đồ vật cuối cùng trong bếp, đó là *bàn ăn*. Vật này gợi cho ta nhớ đến điều gì?

Nó nhắc ta gửi hoa cho Monica nhân ngày sinh nhật.

Chúng ta vừa xem xét toàn bộ danh sách "những việc càn làm ngay hôm nay". Bây giờ, chúng ta có thể rời nhà thật thoải mái và biết rõ được chúng ta cần phải làm gì ngày hôm nay.

"Thật thoải mái!" Có thể ngay lúc này bạn đang nghĩ vậy. "Đợi một phút. Tôi vẫn còn hai điều lo lắng một chút. 1. Làm cách nào để tôi nhớ được danh sách này buổi sáng cũng như trong suốt cả ngày? 2. Thật sự là ngay lúc này tôi có thể nhớ là tôi phải trả tiền cho Sharon nhưng tôi lại không đảm bảo là sẽ nhớ điều đó khi gặp cô ấy!"

Làm cách nào để nhớ được danh sách đó trong suốt cả ngày? Tôi sẽ trả lời cho câu hỏi đầu tiên bằng một câu hỏi: Làm sao để bạn nhớ mở lịch ra xem trong cả ngày? Mỗi người đều có những cách riêng của mình. Cách tốt nhất là làm cho nó trở thành thói quen của chúng ta. Tôi khuyên bạn nên mở cuốn lịch ảo của mình ra xem hàng giờ. Bằng cách này, bạn có thể tập cho mình thói quen ôn lại các tập tin quan trọng lưu trong đầu vài lần một ngày vào những giờ cố định.

Tiếp theo, chúng ta đi tìm câu trả lời cho câu hỏi thứ hai. Làm cách nào để có thể nhớ được tất cả các công việc cần làm trong cả ngày khi tâm trí của ta bị chi phối bởi rất nhiều ý nghĩ và vấn đề khác? Câu trả lời chính là:

Hệ thống nhắc nhở "trực tuyến"

Chúng ta có hẳn một danh sách các công việc cần làm. Như chúng ta biết, danh sách này chủ yếu là những dự định về công việc. Nhưng trên thực tế, các công việc có thể thay đổi. Chúng ta thấy rằng, các công việc có thể bị

hoãn lại hay trôi tuột khỏi trí nhớ khi chúng ta quá bận bịu với những công việc khác.

Chính vì vậy, vào cuối ngày, dù chúng ta có ôn lại lịch trình công việc hay tập tin lưu trong đầu thì chúng ta vẫn không tránh khỏi một chút thất vọng.

Chúng ta đảm bảo mình đã cho đĩa phim vào trong túi xách. Vấn đề là chúng ta quên dừng lại ở cửa hàng DVD khi đi ngang qua đó.

Trong thế giới vi tính có một phần mềm dùng để sửa chữa khi có sự cố xảy ra. Trong hầu hết các phần mềm xử lí văn bản, văn bản sẽ tự động lưu ngay cả khi bạn không thực hiện thao tác lưu thường xuyên. Trên máy bay, người ta cũng cài đặt phần mềm cảnh báo phi công về các diễn biến bất thường. Phần mềm này sẽ cảnh báo khi máy bay đang ở góc độ nguy hiểm, nhiên liệu sắp cạn kiệt; bộ phận hạ cánh chưa mở dù,…

Vậy còn chúng ta? Chúng ta thật sự là một loại máy móc tiên tiến. Vấn đề là con người chỉ có duy nhất một “đĩa cứng”. Ý của tôi là con người chỉ có một cái đầu với một hệ thống ghi nhớ. Chúng ta không thể mở ổ “A” hay ổ “B”. Chúng ta cũng không thể đặt nó trong ổ cứng và xử lí vấn đề thông qua các phần mềm bên ngoài. Trách nhiệm lập trình thuộc về chúng ta. Chúng ta có thể nhớ nếu chúng ta *quả quyết* mình thật sự muốn nhớ… và lập trình nó để thực hiện “trực tuyến” các hoạt động nào đó.

Chúng ta làm điều đó bằng cách nào? Để có thể nhớ thực hiện một nhiệm vụ hay công việc nào đó tại *một thời điểm và tình huống cụ thể* thì việc tạo ra sự liên kết liên tưởng giữa *địa điểm, tình huống và công việc* là rất cần thiết.

Giả sử bạn muốn trả cho Sharon 50 đô-la mà bạn đã vay của cô ấy. Sharon làm việc cùng bạn, văn phòng của cô ấy ở tầng 4 còn văn phòng của bạn ở tầng 2. Nếu vậy, hãy hình dung ra hành trình bạn đến văn phòng vào buổi sáng. Tưởng tượng bạn đi bộ từ bãi gửi xe vào cổng tòa nhà. Bạn nhìn thấy cửa ra vào, mở cửa rồi đi đến cầu thang máy. Bạn nhấn nút “đi lên”. Trong thang máy, bạn hình dung bạn đang đi lên tầng 4 chứ không phải là tầng 2. Cứ hình dung ra hành trình này vài lần, bạn sẽ phải ngạc nhiên – ngày mai, khi vào thang máy và chuẩn bị nhấn nút để đi lên tầng 2, bạn sẽ cảm thấy lo lắng đôi chút dù sáng nào bạn cũng lên đó. Chính cảm giác lo lắng này giúp bạn nhận ra rằng hôm nay *bạn phải lên tầng 4.*

Trong trường hợp bạn gặp Sharon ở một nơi nào đó, hãy tưởng tượng ra cuộc gặp bất ngờ này. Đặc biệt, hãy nghĩ đến tình huống là vì bạn nợ tiền cô ấy nên bạn *không được phép* bắt tay hay ôm hôn cô ấy (điều khiến cô ấy thất vọng về bạn).

Hãy hình dung cô ấy đang nhìn về phía bạn và mỉm cười, nhưng chỉ một khoảnh khắc trước khi bắt tay hay ôm hôn cô ấy, bạn lại không dám. Tình huống ngại ngùng này chỉ diễn ra trong trí tưởng tượng của bạn. Tất nhiên, trên thực tế khi gặp cô ấy bạn sẽ không xử sự như vậy. Tuy nhiên, cảm xúc kì lạ này sẽ nhắc nhở bạn cần phải trả tiền cho Sharon.

Giả sử bạn quyết định đến bưu điện vào giờ nghỉ trưa. Nó nằm ngay bên phải cửa hàng ăn mà bạn thường đến. Hãy tưởng tượng lốp xe của bạn bị xì hơi, do cảnh sát làm vì họ muốn cảnh báo bạn đã không nộp tiền phạt. Khi bạn chuẩn bị lên xe để đi đến cửa hàng ăn thì bạn cảm thấy có vấn đề gì đó với chiếc xe của mình. Cảm giác này khiến bạn nhớ tới chiếc lốp xe xẹp lép, rồi từ chiếc lốp xe bạn lại nhớ đến phiếu nộp phạt.

Nói đến phiếu nộp phạt, một cảnh sát đã từng chặn một tên thuộc dân Hippi “thiên thần của địa ngục”, hắn đang lái chiếc xe Harley David với vận tốc vượt quá mức cho phép. Người cảnh sát ghi chép và đưa cho hắn một tờ phiếu nộp phạt vì quá tốc độ.

“Tôi sẽ làm gì với tờ giấy này?”, tay lái xe mô tô hỏi một cách láo xược.

“À, đơn giản thôi”, người cảnh sát trả lời. “Chỉ cần kiếm đủ ba tờ giấy thế này, mày sẽ nhận được một chiếc xe đạp…”

Để nhớ gửi hoa tặng Monica, bạn có thể thực hiện một trong các cách sau:

Sau khi ôn lại các công việc phải làm đã được ghi trong trí nhớ, các tốt nhất là gọi điện cho người bán hoa. Hãy đưa cho họ địa chỉ của Monica (Cái gì cơ? Ngay lập tức sao? Công việc đầu tiên vào buổi sáng là thế sao? Không thể để đến một thời điểm khác “thích hợp” hơn à?). Phải, chúng ta đang nói đến phương án tốt nhất, nhưng nó lại thật khó nuốt. Vì thế chúng ta đến với phương án thứ hai tiện lợi hơn.

Bạn hãy tưởng tượng ra văn phòng của mình. Khi đến đó, bạn thấy có rất nhiều hoa phủ kín màn hình vi tính của bạn. Bạn cũng “nhìn thấy” những chiếc lá xanh đang mọc ra từ chiếc máy điện thoại của bạn.

Cuối cùng, khi bạn đến phòng làm việc, trong bạn nảy sinh một “cảm giác” kì lạ. Điều gì đó rất khác ở đây… a ha! Gửi hoa cho Monica!

Nếu bạn không muốn quên uống thuốc vào buổi sáng và trước khi đi ngủ, bạn có thể để thuốc cạnh bàn chải đánh răng (giả sử một ngày bạn đánh răng hai lần, vào buổi sáng và trước khi đi ngủ).

Có thể một số người sẽ nghĩ: “Không, nó chẳng có hiệu quả gì đâu”. Tôi đồng ý với bạn vì bất kì ai nghĩ rằng nó không có hiệu quả thì nó sẽ chẳng mang lại kết quả gì.

Có một số người lại rất hào hứng hi vọng vào cách “lập trình nhắc nhở”, hay ít nhất thì cũng sẵn sàng làm thử. Với bạn, tôi xin hứa là bạn sẽ thành công. Tuy nhiên, tôi không còn cách nào khác khi phải nói với bạn rằng phương pháp này sẽ có hiệu quả với điều kiện bạn phải cố gắng.

Tôi cần nhắc lại rằng những hình ảnh tưởng tượng phải thật rõ nét. Việc gặp gỡ Sharon hay các lá cây trên điện thoại *phải* tạo nên một hình ảnh rõ ràng, sắc nét và khỏe khoắn. Nếu hình ảnh không được như vậy thì bạn sẽ không thể tạo ra mối ràng buộc giữa các sự việc. Sự liên kết liên tưởng cần thiết cũng không được thiết lập và chắc chắn bạn sẽ không thể nhớ thực hiện các công việc đã đưa ra.

Thông tin thêm…

Vậy bạn sẽ làm gì trong trường hợp mà chúng ta đã đưa ra, khi bạn gặp phải tình huống bất ngờ đòi hỏi bạn phải nhớ? Gọi lại cho một ai đó trong khi đang lái xe (điện thoại hết pin). Hay khi đang nói chuyện với một khách hàng thì bạn chợt nhớ ra là bạn phải gửi đơn đặt hàng. Khi các vấn đề khác “tấn công”, đòi hỏi bạn phải nhớ trong suốt cả ngày và ở thời điểm bất lợi nhất đối với bạn.

Chúng tôi sẽ giúp bạn bằng một phương pháp hiệu quả nhất, phương pháp lưu trữ dữ liệu trong tâm trí.

Nếu chúng ta sử dụng bếp là tập tin chứa “Những việc cần làm ngày mai”, chúng ta sẽ mở một tập tin khác trong đầu chứa danh sách “cần nhớ ngay lập tức”.

Hãy chọn ra một phòng khác ngoài các phòng trong danh sách, phòng khách chẳng hạn. Chúng ta quyết định sử dụng phòng khách để lưu các thông tin tức thì đó.

Đang lái xe thì bạn nhớ ra là phải gọi điện lại cho Suzie phải không? Không vấn đề gì. Hãy nhanh chóng “mở” tập tin phòng khách ra. Lúc này, bạn hãy lấy ra đồ vật đầu tiên trong danh sách, đó là *dàn âm thanh nổi*. Hãy nhanh chóng liên kết *Suzie* với đồ vật này. Bạn cũng có thể tưởng tượng cô ấy đang nhảy múa trên đồ vật và làm hỏng nó. Điều này khiến bạn vô cùng thất vọng.

Bạn đang nói chuyện với một khách hàng thì nhớ ra bạn phải*gửi đơn đặt hàng* đúng không? Trong khi ngồi nghe khách hàng nói, nhân lúc anh ta không để ý, bạn sẽ tìm trong tập tin khẩn cấp và lấy ra đồ vật thứ hai trong phòng khách là *ti vi*. Bạn sẽ nhanh chóng tưởng tượng ra nhà cung cấp mà bạn cần gửi đơn đặt hàng đang được phỏng vấn trên chương trình “Thành tích mới của David – học sinh được thưởng huy hiệu”…

Bạn chỉ nhớ là bạn không đưa ra câu hỏi nào cho David phải không? Hãy kéo "kệ sách" lùi lại, đây là đồ vật thứ ba trong danh sách phòng khách. Chúng ta sẽ xem David cố gắng trèo lên đỉnh này ra sao. Tất cả các kệ sách đều hỏng tan tành, các cuốn sách bay khắp nơi và cuối cùng rơi trên nền nhà cùng với David.

Cuối mỗi ngày, chúng ta sẽ ôn lại danh sách phòng bếp để ghi nhớ những việc chúng ta cần làm. Đồng thời, chúng ta cũng ôn lại danh sách trong phòng khách và hào hứng theo dõi xem chúng ta có thể nhớ mọi việc dễ dàng thế nào!

Thay vì phải cố gắng nhớ những điều đó trong trí nhớ chúng ta suốt cả ngày một cách mệt mỏi thì giờ đây, chúng ta tìm được cách giải quyết thông minh hơn. Thay vì phàn nàn: "Ôi, tôi đã nhớ ra cái gì trong khi tôi nói chuyện với khách hàng nhỉ?", bạn có thể kết thúc một ngày với cảm giác thật tuyệt vời. Bạn sẽ thấy mình nhớ được mọi thứ và thật dễ dàng!

Chúng ta không quên gọi lại cho Suzie, không quên trả đĩa DVD cho cửa hàng. Chúng ta cũng nhớ nhiệm vụ gửi đơn đặt hàng cho nhà cung cấp, gọi cho David và nói với anh ấy rằng chúng ta không thể đi xem hòa nhạc tối nay. Không gì có thể trôi tuột ra khỏi tâm trí chúng ta! Tất cả đều được tiếp nhận, lưu và khóa lại trong tập tin khẩn cấp *khi ta nghĩ đến nó!*

Hãy để cho trí nhớ của bạn chịu trách nhiệm, nó sẽ không làm bạn thất vọng. Tôi đã nói như vậy phải không?

Làm cách nào để nhớ rằng mình đang ăn kiêng?

Tôi không nói đùa đâu, vì có sự liên kết trực tiếp giữa trí nhớ và chế độ ăn kiêng.

Trong nhiều trường hợp, ăn kiêng và nỗ lực giảm cân thất bại chỉ đơn giản vì bạn quên thực hiện nó!

Có thể bạn nhìn thấy một đĩa khoai tây chiên và theo bản năng, bạn bắt đầu ăn chúng. Nửa tiếng sau, bụng bạn no căng. Sau đó, bạn dừng khi bạn cảm thấy đã chán, bạn mới sực nhớ ra bạn đang thực hiện chế độ ăn kiêng.

Đôi khi bạn ăn chỉ đơn giản vì bạn cảm thấy ngượng ngùng không biết làm gì. Mẹ đã làm món mì nướng lasagna tuyệt vời này, chúng ta có nên ăn không nhỉ? Chúng ta nên ăn một ít. Judy và Mark mời chúng ta đến tham dự bữa tiệc ngoài trời, chúng ta sẽ đi chứ? Tất nhiên là chúng ta sẽ đi. Và sau đó, 20 chiếc bánh hamburger và 30 cái xúc xích Đức đã biết mất khi không ai để ý – điều này không đáng tiếc sao? Tất nhiên là đang tiếc rồi, vì vậy mà chúng ta sẽ ăn chúng. Chúng ta được mời đến dự đám cưới, chúng ta tặng đôi vợ chồng trẻ một tấm séc trị giá lớn. Chẳng lẽ ta không nghĩ đến "sự

mất mát” này sao? Chắc chắn là có rồi. Vậy chúng ta có thể làm gì? Chỉ còn cách là ăn một lượng lớn thức ăn để bằng với số tiền đã “trả”! Có phải vậy không? Nói chung, có rất nhiều cơ hội để ăn. Mục đích của hệ thống nhắc nhở là nhắc chúng ta ăn ít và nên ăn những gì tốt cho sức khỏe.

Và với việc lập trình hàng ngày của chiếc ô phần mềm “hệ thống nhắc nhở”, bạn có thể thêm các “lệnh” khác. Đây là một phương pháp hiệu quả giúp bạn thực hiện được chế độ ăn kiêng hợp lí. Nó giúp bạn tránh ăn những thức ăn có thể gây ảnh hưởng xấu cũng như giúp bạn giảm cân thành công.

Trước tiên, việc lập kế hoạch sẽ ăn gì hàng ngày là một nhiệm vụ vô cùng quan trọng của chúng ta. Đừng trông mong vào việc ngồi trong một nhà hàng và sau đó quyết định thực đơn. Khi chúng ta đến một nhà hàng nào đó, chúng ta đang đói và theo bản năng ta thường dễ bị lung lay. Bạn đã đi từ đầu đến cuối chương này rồi, vậy hãy sử dụng sự liên tưởng. Liên tưởng đến đồ làm bằng bạc chúng ta sử dụng sẽ là vật nhắc ta nhớ rằng bạn đang trong chế độ ăn kiêng.

Bạn có thể tưởng tượng một người đàn ông béo phì, đáng ghét đã dùng đồ này trước chúng ta. Chiếc dĩa hay chiếc thìa này đã ở trong miệng ông ta nên việc sử dụng những đồ này quả thật rất ghê tởm. Sự liên tưởng này sẽ tác động phần nào tới cảm giác ngon miệng của bạn, nhắc bạn nhớ đến chế độ ăn kiêng. Bên cạnh đó, hãy tạo ra nhiều sự liên tưởng khó chịu hơn nữa đến những điều mà bạn biết rằng bạn sẽ tránh nó.

Đối với hầu hết chúng ta, “thức ăn” thường được liên tưởng tới cảm giác “thích thú”. Sự liên tưởng này phải được thay đổi. Cách tiến hành sự thay đổi này là liên tưởng các loại đồ ăn không có lợi cho sức khỏe như kẹo, bánh ngọt và kem tới những cảm giác “đau khổ” hay “ghê tởm”. Mục đích là tăng cường những cảm giác tội lỗi của chúng ta bằng cách sử dụng các tình huống và sự liên kết liên tưởng.

Hãy hình dung rằng kem chính là nguyên nhân số một gây ra những trận đau bụng không thể chịu đựng được, hay có những con sâu kinh khủng trong bánh quy. Tưởng tượng rằng nếu ăn cái kẹo đó, bạn sẽ phải gặp nha sĩ ngay lập tức. Nha sĩ sẽ khoan vào răng của bạn mà không gây tê… khi bạn đang cầm chiếc kẹo mút, hãy nghĩ đến hình ảnh nha sĩ đang cầm máy khoan điện. Hãy lắng nghe âm thanh rùng mình của chiếc máy khoan đang khoan lỗ trong răng của bạn.

Khi xem thực đơn trong một nhà hàng, bạn hãy đổi mục “thực đơn đồ ngọt” thành “thực đơn hối tiếc”. Hãy nghĩ đến sự đau đớn cũng như chi phí đắt đỏ khi phải phẫu thuật hút mỡ và cảm giác hối tiếc khi bạn ăn sô-cô-la.

Nếu tất cả các cách này đều không có hiệu quả thì bạn hãy sử dụng chế độ ăn như Benny Hill đã khuyên: “bạn có thể ăn mọi thứ bạn thích, bất cứ lúc nào, cho đến khi bạn không nuốt được nữa thì thôi…”

Theo thời gian, hệ thống lưu dữ liệu trong đầu sẽ trở thành một thói quen. Bạn sẽ thấy rằng bạn nhớ được các tập tin trong đầu theo bản năng như việc bạn sử dụng lịch ghi hay giấy ghi chú vậy.

Bạn cũng sẽ nhận thấy bất kì một kí ức mới nào đột ngột hiện ra trong tâm trí bạn tại một thời điểm không thuận lợi nhất đều được giải quyết sau đó.

Bạn có thể nhanh chóng lấy ra từ trong trí nhớ ở một thời điểm nào sau đó. Quá trình lưu dữ liệu sẽ xảy ra rất nhanh ở bất kì thời điểm nào, trong bất kì trường hợp nào: bạn có thể nằm trên giường, đang ngủ lơ mơ thì nhớ tới việc phải trả sách; khi đang tắm bạn chợt nhớ tới một câu chuyện vui mà bạn muốn kể với một người bạn; trong lúc nấu ăn; trong khi chơi bóng rổ; trong lúc nói chuyện điện thoại,…

Dần dần bạn phát hiện ra rằng bạn bắt đầu lưu giữ sự phân loại các ý nghĩ, ý tưởng, cảnh tượng và các vấn đề khác để sử dụng sau này. Bạn sẽ không còn lo sợ trí nhớ của mình không chịu đựng nổi trọng lượng này.

Sau đó, chúng ta sẽ chọn lọc ra phương pháp lưu dữ liệu vì chúng ta đã học phương pháp tính. Đến lúc đó, bạn không chỉ nhớ việc thanh toán tiền phạt. Trên thực tế, chúng ta có thể làm điều này vào một ngày cụ thể trong hai tháng nữa.

Chương 10. Chìa khóa đâu nhỉ…?

Chỉ vài phút trước mình vẫn cầm nó mà!

Đã bao lần bạn tự hỏi câu hỏi này?

Chúng ta đi qua cửa, vứt chùm chìa khóa một chỗ nào đó và nhanh chóng nhét vài thứ vào trong túi. Chúng ta định bước ra khỏi cửa và… chúng ta quên mất mình đã làm gì với chùm chìa khóa. Mình đã quên sao?

Không. *Thật sự là chúng ta không bao giờ chịu nhớ cả. Như đã nói, tất cả là*

vì chúng ta không chịu chú ý. Một cách đãng trí, chúng ta đặt chìa khóa xuống trong khi đang nghĩ đến chuyện khác. Chúng ta đang vừa tự hỏi xem phải mang theo thứ gì vừa triền miên suy nghĩ về điều đang băn khoăn.

Chúng ta đã để chìa khóa trên ghế xô-pha hay bất kì một vị trí ngẫu nhiên nào đó. Tại thời điểm này, không có sự liên hệ giữa trí nhớ và hành động để chìa khóa.

Điều này cũng hay xảy ra với những đồ vật nhỏ bé như chiếc bút chúng ta đang cầm, chiếc lược, kính cận,…

Cách duy nhất giúp ta nhớ được mình đã để chìa khóa hay kính cận ở đâu rất đơn giản, chúng ta chỉ việc chú ý đến hành động đã làm. Chúng ta phải nhận thức được tình huống sự việc. Khi ta đặt chùm chìa khóa trên nóc ti vi, tất cả những gì chúng ta cần làm là dành trọn một giây chú ý đến hành động này. "Chúng ta để chìa khóa ở đây!" Sau khi hình thành được nhận thức này, chúng ta phải tạo ra sự liên kết liên tưởng giữa hành động chúng ta thực hiện với trí nhớ.

Nếu bạn đặt chìa khóa trên ghế xô-pha, hãy hình dung rằng những chiếc chìa khóa này chính là loại mực màu đỏ dùng để sơn màu cho chiếc ghế xô-pha. Còn nếu bạn đặt chiếc bút Montblanc lạ mắt trên nóc ti vi thì bạn hãy tưởng tượng nó là một kíp nổ. Tưởng tượng rằng chiếc ti vi sẽ vỡ tan thành từng mảnh ngay khi bạn đặt chiếc bút lên nó.

Có một cách tốt hơn giúp chúng ta luôn nhớ được mình đã để các thứ ở đâu. Đơn giản là chúng ta chỉ cần tập cho mình thói quen luôn để các đồ vật ở một vị trí cụ thể, đã định.

Trí nhớ là một vấn đề thuộc thói quen. Nếu nhiều năm trước bạn có thể nướng bánh rất ngon khi đọc sách dạy nấu ăn, nhưng từ đó đến hôm nay bạn không làm loại bánh đó nữa, thì bạn có thể sẽ không còn nhớ cách nướng bánh ra sao. Tuy nhiên, nếu bạn lại luyện tập cách làm bánh này trong vài tuần thì đương nhiên bạn sẽ có khả năng làm nó như một thói quen mà không cần đến sách hướng dẫn.

Chúng ta có thể thuộc lòng tất cả những số điện thoại mà mình hay gọi. Bạn sẽ nhận thấy nhiều lợi ích nếu bạn tập cho mình thói quen vứt rác ngay sau khi rửa bát. Khi đang trên đường đi nghỉ cuối tuần bạn không còn bất chợt nghĩ đến việc mình đã quên không vứt rác trước khi ra khỏi nhà nữa. Hơn nữa, nhà bạn sẽ không bị bốc mùi…

Mình đã khóa cửa chưa nhỉ?

Tương tự, một trong những vấn đề rắc rối phổ biến mà chúng ta thường gặp là "hội chứng quên khóa cửa". Bạn ra khỏi nhà và đang trên đường đến

nơi làm việc hay một nơi nào đó thì đột nhiên bạn cảm thấy lo lắng. “Đợi một chút, mình đã khóa cửa chưa nhỉ…?”, “Mình đã tắt hết đẻn chưa nhỉ?”, “Mình đã tắt lò sưởi chưa nhỉ?” Bạn đã bao giờ có cảm giác lo lắng về những vấn đề này chưa? Trong những trường hợp này, bạn thường bỏ đi những ý nghĩ này và hi vọng vào điều khả quan hơn.

Vậy tại sao bạn phải lo lắng?

Có một cách giải quyết vấn đề này rất đơn giản và bất ngờ. Mỗi lần bạn ra khỏi nhà, hãy khóa cửa. Sau đó, hãy tập cho mình thói quen làm theo các bước sau: Đứng trước cửa và tự nhủ rằng: “Mình đã khóa cửa, mình biết cửa đã được khóa, mình sẽ không phải lo lắng gì hết”. Rồi để chắc chắn hơn, bạn vặn nắm cửa hai hay ba lần. Để sau đó, mỗi lần bạn băn khoăn về việc đã khóa cửa hay chưa thì bạn có thể hoàn toàn cảm thấy thoải mái. Bạn sẽ nhớ rằng mình đã kiểm tra và thậm chí còn tự nói với chính mình. Mọi vấn đề và nỗi lo lắng sẽ biến mất, bạn sẽ không phải nghĩ gì thêm nữa như câu nói: “Hãy tin tưởng vào Chúa… nhưng hãy khóa cửa…”

Chìa khóa và ví tiền của mình đâu nhỉ?

Hãy tập thói quen để chì khóa vào một nơi xác định như cái bát, rổ sứ hay treo chúng bên cạnh cửa ra vào.

Trong trường hợp này bạn cũng nên tạo ra sự liên kết liên tưởng. Có thể bạn muốn tạo ra sự liên kết giữa chìa khóa và cái bát. Hãy tưởng tượng bạn cần phải sạc pin cho chìa khóa và bạn chỉ có thể thực hiện việc này bằng cách cho chìa khóa vào trong bát. Ngay khi bạn đặt chìa khóa vào trong bát thì nó sẽ phát ra một tia sáng màu tím huyền bí. Đó chính là việc sạc chìa khóa, tiếp thêm sinh lực cho chúng.

Bạn không muốn mất ví một lần nữa phải không?

Hãy tưởng tượng rằng chiếc ví của bạn nhạy cảm với ánh sáng. Nó không thể ở ngoài ánh sáng trong vài phút. Tại sao vậy? Đã bao giờ bạn nghĩ tới thực tế rằng chiếc ví đã bị để trong bóng tối quá lâu? Thường thì nó được để trong túi, bao, ba lô hay ngăn kéo,… vì một lí do nào đó. Chúng được cất giữ trong đó để tránh trường hợp những người tham lam, không thể kiềm chế được sự cám giỗ, sẽ lấy mất.

Sự liên hệ giữa chiếc ví và ánh sáng sẽ nhắc nhở bạn để ví ở một nơi an toàn. Hình dung ra rằng khi bạn lấy chiếc ví ra khỏi túi thì sự việc bắt đầu diễn ra. Chiếc ví bắt đầu nóng lên và nhăn nhúm lại. Bạn cảm nhận được hơi nóng bỏng trên các ngón tay mình. Hơi nóng càng ngày càng mạnh, do đó bạn phải để chiếc ví vào vị trí cũ.

Như một thói quen, bạn muốn cất chiếc ví trong ngăn bàn. Để thực hiện được điều này, bạn có thể tạo ra sự liên tưởng giữa chiếc ví và âm thanh rỗng của ngăn bàn khi bạn bỏ chiếc ví vào đó. Giả sử rằng khi chiếc ví rơi vào trong ngăn bàn, nó sẽ phát ra một tiếng rơi "tõm". Từ giờ trở đi, chiếc ví sẽ phải phát ra âm thanh này lúc bạn vào nhà. Nếu không co âm thanh này thì chắc chắn điều gì đó không hay đã xảy ra.

Nếu bạn hình dung rõ ràng như trên thì sự việc sẽ tiếp tục diễn ra như sau:

Khi bạn đi qua cửa và muốn vứt chiếc ví ở một vị trí tùy tiện nào đó thì trong bạn sẽ xuất hiện hai cảm giác. Thứ nhất, chiếc ví đang nóng bỏng trong tay bạn. Thứ hai, bạn cảm thấy nhất thiết phải cất nó ở một nơi nào đó phát ra tiếng rơi "tõm". Hai cảm giác này sẽ nhắc bạn cất ví tiền trong ngăn bàn.

Có một câu chuyện kể về một tên trộm đột nhập vào nhà của đại văn hào Pháp Honoré de Balzac. Tên trộm lặng lẽ lục lọi ngăn bàn trong phòng ngủ để tìm tiền cất giấu. Đột nhiên tên trộm nghe thấy ai đó cười khúc khích. Anh ta quay lại và nhìn thấy Balzac đang ngồi trên giường, nhìn anh ta và cười tủm tỉm.

"Có gì đáng cười chứ?", tên trộm ngạc nhiên hỏi.

Lúc này Balzac mới trả lời: "Điều đáng buồn cười ở chỗ anh nghĩ rằng anh có thể tìm kiếm tiền trong ngăn bàn vào lúc nửa đêm… nhưng chủ nhân hợp pháp của nó lại quên cất vào đó ban ngày!"

Và chúng ta sẽ phải làm gì trong trường hợp ta quên tạo ra sự liên kết liên tưởng như đã yêu cầu? Sẽ phải làm gì khi chúng ta không chú ý đến hành động mà chúng ta đã thực hiện với đồ vật đó…?

Ghi nhớ những gì chúng ta quên

Cách ghi nhớ tốt nhất là không chỉ nghĩ đến đồ vật đó mà bạn nên nghĩ đến tình huống dẫn tới việc bạn để nó ở đâu. Cụ thể hơn, bạn nên nghĩ đến *việc bạn sẽ làm.*

Rất nhiều lần chúng ta cố gắng nhớ về việc chúng ta đã làm trước khi tình huống này xảy ra. "Tôi đã đi qua cửa, đi vào phòng khách rồi phòng tắm,…". Cách này cũng đúng nhưng hơi hời hợt. Cách giải quyết hiệu quả là chúng ta *lật ngược lại từng bước một.*Chúng ta cần cố gắng nhớ xem mình đã *muốn* làm gì.

Trong trường hợp không thấy chùm chìa khóa, bạn hãy cố gắng nhớ lại xem mình đã dự định làm gì trước khi bước vào nhà. Bạn dự định làm gì ngay khi bước vào nhà? Có thể bạn đang vội theo dõi một chương trình trên

ti vi. Nếu thế, rất có thể bạn đã đãng trí để chìa khóa trên ti vi. Hay cũng có thể khi bạn đang đi vào phòng thì bạn nhớ ra cần phải cho một cuốn sách vào trong túi ngay lập tức. Trong trường hợp này, có thể ban lại đãng trí để chùm chìa khóa trên giá sách và bắt đầu đọc lướt qua cuốn sách chăng?

Khi đỗ xe, điều cốt yếu là bạn phải chú ý đến vị trí mà bạn đỗ xe. Hãy tìm xem gần đó có điểm gì đáng chú ý giúp bạn nhớ hay không. Đó có thể là một cái cây lớn, một tấm biển quảng cáo khổng lồ, hoặc bạn cũng nên chú ý tới con số và màu sắc của nơi này.

Bạn cũng có thể biến hành động đỗ xe thành một thói quen có tính chất liên tưởng như sau: hình dung rằng mỗi khi ra khỏi xe, bạn đóng cửa và khóa xe, bạn phải xoay tròn 360 độ. Tưởng tượng rằng bạn phải thực hiện động tác xoay tròn như kiểu múa ba lê. Mục đích của việc xoay tròn chính là nhắc bạn kiểm tra vị trí mới này và chú ý đến cảnh vật xung quanh nó.

Nếu bạn không để ý tới vị trí bạn đã đỗ xe thì hãy cố gắng nhớ xem trong lúc đang lái xe bạn đã nghĩ gì! Rất có thể bạn đã muốn đỗ xe ở nơi gần một vị trí cụ thể nào đó nhưng bạn đã phải thất vọng vì bãi đỗ xe này không còn chỗ. Bạn đi tiếp lên dãy hai, thật chán nản, bạn lại thấy một chiếc xe ô tô khác đã đỗ ở vị trí còn trống. Chính vì thế, cuối cùng bạn phải đỗ xe ở dãy thứ ba.

Nếu bạn không nhớ được những điều này ngay lập tức thì đừng nghĩ đến nó nữa. Hãy đưa ra lời chỉ thị cho bộ não của bạn là hãy quên vấn đề đó đi ở mức độ ý thức. Cùng lúc, đưa ra lời chỉ thị cho bộ não tiếp tục tìm kiếm ở mức độ tiềm thức. Câu trả lời sẽ tự đến với bạn vì bạn có thể trong qua khứ nó đã xảy ra nhiều lần.

Bạn hãy tự tin rằng bạn có thể tin tưởng vào trí nhớ của mình. Bạn nên cảm thấy chẳng có vấn đề gì khi bạn quên mất điều gì đó – Bộ não của bạn vẫn tiếp tục làm việc để tìm ra điều bí ẩn.

Chương 11. Cách nhớ các con số

Phương pháp tạo ra các con số

Hãy lưu ý dãy số sau:

38027565020218850938457389202034845656343892302084

05575849493020102928374656474843037493658202984563839 2047

98463800276568932048565483001284643920284365678392038658З

Bạn có khả năng nhớ được các dãy số ở trên hoặc bất kỳ một dãy số nào khác với hàng trăm hàng nghìn con số. Và bạn có thể ghi nhớ được chúng sau một lần liếc qua!

Tự tôi sẽ nhẩm lặp lại. Bạn sẽ được nghe một con số tạo thành những con số hàng trăm, mà trước đây bạn chưa từng biết đến. Sau đó, bạn sẽ có khả năng nhắc lại nó từ đầu chí cuối, hoặc ngược lại!

1. Giờ đây bạn có thể cảm giác giống như Groucho Marx trong một sự kiện với tình huống tương tự. Ông đã từng nói: "Từ phút tôi cầm cuốn sách đó trên tay cho đến phút cuối cùng đặt nó xuống, tôi không thể nhịn được cười… Chắc chắn một ngày nào đó tôi sẽ đọc lại nó". Có thể đây là một phản ứng phổ biến của bạn, đó là bạn thốt lên: "Ông đang đùa với tôi đấy hả?"

2. Thưa các độc giả thân mến! tôi đang theo sát sau từng từ mà bạn vừa đọc đấy.

3. Tôi thường biểu diễn trò này và những trò tương tự khác trong các bài giảng của tôi ở khắp nơi trên thế giới. Những trò biểu diễn của tôi để lại sự kinh ngạc và ấn tượng sâu sắc cho khán giả. Họ tiến về phía tôi và tán tụng những câu đại loại như: "Ông có trí nhớ thật tuyệt vời!", "Ông nhận ra mình có trí nhớ kì lạ đó từ bao giờ vậy?", "Mọi người cảm thấy thế nào khi biết ông có khả năng nhớ mọi thứ?" Những lúc như vậy tôi chỉ mỉm cười. Tôi nhớ đến vợ tôi, cô ấy luôn trêu đùa về "trí nhớ phi thường" của tôi mỗi lần tôi quên vứt rác. Những lúc như vậy cô ấy nhắc tôi phải làm việc đó bảy lần một ngày…

4. Tôi ghét phải thừa nhận điều này, nhưng đối với tôi để nhớ con số của một trăm chữ số không phải một việc khó khăn. Chúng ta có thể áp dụng một kỹ thuật cực kỳ đơn giản. Mỗi chúng ta đều có khả năng làm được như vậy.

5. Mọi sự kinh ngạc đều bắt nguồn từ sự ngu dốt hoặc thiếu hiểu biết. Những điều bất thường luôn gây ấn tượng đối với chúng ta. Và chúng ta không thể thấu được những sự việc có vẻ phi lý này.

6. David Copperfield, một ảo thuật gia nổi tiếng thế giới, có khả năng hô biến một toa tàu. Khi chứng kiến điều này, chúng tôi nghĩ rằng đó là một điều "hết sức kinh ngạc", "không thể tưởng tượng được". Nhưng thực tế, ông ấy đã làm như thế. Toa tàu đã biến mất ngay trước mắt của chúng tôi! Vậy là việc đó đã có thể xảy ra! Tất cả chúng ta đang chứng kiến một trò ảo thuật, một kiểu đánh lừa thị giác.

7. Nếu bạn đã hiểu rõ phép thuật đó được thực hiện như thế nào thì bạn sẽ thốt lên rằng: “Ồ, việc đó thật đơn giản”. Nhưng nó lại khơi dậy tính hiếu kỳ muốn tìm hiểu. Khát khao muốn thử và thực hiện phép thuật đó đã được nhen nhóm.

8. Nó cũng giống như “phép thuật ghi nhớ” vậy. Chúng ta cũng có thể áp dụng những kỹ thuật tương tự để nhớ mọi thứ mà “tưởng chừng không thể nắm bắt được lại trở thành có thể”. Nó cũng giống như việc ghi nhớ một con số có một trăm chữ số sau một lần đọc nó.

9. Mục đích của tôi là dạy cho các bạn cách ghi nhớ dễ dàng một con số như vậy.

10. Kỳ vọng của tôi là sau khi học được cách thực hiện “phép thuật” này, bạn sẽ thở dài thất vọng. Khi bạn hiểu rõ cách thức thực hiện thì nó sẽ trở nên đơn giản như những việc khác. Nó không có gì khác biệt một khi bạn đã hiểu rõ. Và khi nó trở nên rõ ràng rồi thì bạn sẽ thốt lên rằng: “Việc này chẳng có gì khó khăn cả.” Mong muốn của tôi là bạn sẽ nắm lấy phương pháp này cho mục đích ghi nhớ bất kỳ thứ gì liên quan đến các con số. Tôi hy vọng bạn có thể ứng dụng phương pháp này để ghi nhớ các số điện thoại, ngày tháng, sinh nhật…

11. Tôi sẽ giới thiệu tới các bạn phương pháp “móc” con số.

Phương pháp “móc” các con số

Rất khó nhớ các con số, đặc biệt khi chúng đứng riêng lẻ. Và việc tưởng tượng một con số theo cách rõ ràng và cụ thể cũng không dễ dàng gì. Đây là lý do tại sao hầu hết chúng ta đều thấy rằng nhớ các con số là một việc cực kỳ phức tạp. Lý do duy nhất khiến chúng ta có thể ghi nhớ một con số là vì nó hàm chứa một ý nghĩa đặc biệt hoặc có mối liên hệ nào đó với chúng ta.

Bạn có thể nhớ được con số 36 nếu bạn biết rằng nó là kết quả của phép tính 62. Bạn cũng có thể nhớ được con số này nếu năm nay bạn 36 tuổi. Và có thể bạn đang sống tại số nhà 36 phố Lilac…

Bạn có thể nhớ được số điện thoại 4051348 vì số 405 là văn phòng của Jerry, số 13 – là một ngày đặc biệt – thứ Sáu ngày 13, số 48 là mức lương 48.000 đô-la/năm của bạn. Bất cứ ai giỏi toán đều có khả năng sáng tạo ra các mối liên hệ khác nhau.

Nhưng chắc chắn phương pháp ghi nhớ hiệu quả nhất là một phương pháp đã được phát minh ra cách đây hai thế kỷ.

Phương pháp này áp dụng sự thay thế các con số bằng các chữ cái, vì thế các con số sẽ trở thành các từ có nghĩa. Như đã kể trên, các từ có nghĩa sẽ dễ tưởng tượng hơn.

Trước hết, bạn hãy chỉ định mỗi con số từ 0 đến 9 tương ứng với một chữ cái. Tôi sẽ bày cho bạn một cách đơn giản để nhớ chúng. Giống như phương pháp RomanRoom, bảng này được khắc sâu trong tâm trí của bạn. Hãy chú ý đến bảng dưới đây:

0	S, Z, C (âm mềm)	Hãy nhớ "Z là chữ cái đầu tiên của số 0"
1	D, T, TH	Hãy nhớ các chữ cái này đều có 1 nét gạch sọc
2	N	Hãy nhớ chữ cái này có 2 nét gạch sọc
3	M	Có 3 nét gạch sọc
4	R	Hãy tưởng tượng số 4 và chữ cái R quay lưng và dính vào nhau
5	L	Hãy tưởng tượng số 5 làm chỗ dựa cho một kệ giữ sách (L)
6	J, SH, CH (âm mềm), DG, G (âm mềm)	Chữ G trông rất giống số 6
7	K, CH (âm cứng), C (âm cứng), G (âm cứng), NG	Hãy tưởng tượng chữ cái K giống như hai số 7 quay ngược và dính vào nhau
8	F, V	Hãy tưởng tượng vòng tròn dưới của số 8 là một ống thải rác (hình chữ cái F trong bảng chữ cái)
9	P, B	P giống như số 9 khi quay 180 độ

Chúng ta chỉ sử dụng các nguyên âm (A, E, I, O, U, W) để ghép với phụ âm tạo thành từ có nghĩa. Nếu cần sử dụng các phụ âm khác để tạo thành một từ thì chỉ nên dùng các phụ âm chưa được số hóa, ví dụ như H, Q, X và Y.

Lấy số 21 làm ví dụ. Chúng ta sẽ tạo ra một từ theo thứ tự chúng ta đọc các con số từ trái qua phải. Số 21 được tạo thành từ hai chữ cái N, T. (2 = N, 1 = T). Bây giờ chúng ta sẽ bổ sung một trong số các chữ cái A, E, I, O, U, W, H, Q, X hoặc Y để tạo thành một từ có nghĩa, đó là = NUT (quả hạch) hoặc NOTE (ghi chú).

Cần phân biệt hai con số 21 và 12 đều được tạo nên từ hai chữ cái T, N (hãy lưu ý, chúng ta phải đọc các con số theo thứ tự từ trái qua phải). Những con số này có thể tạo thành các từ có nghĩa như: TAN (màu rá nắng), TONE (giọng, âm thanh), hoặc TUNE (giai điệu).

Dưới đây là một số ví dụ:

22 – (2 = N, 2 = N) = NUN (nữ tu sĩ)

49 – (4 = R, 9 = P, B) = ROPE (dây cáp, thừng)

216 – (2 = N, 1 = D, T, TH, 6 = J, SH, CH âm mềm, DG, G âm mềm) = NUDGE (cú huých bằng khuỷu tay)

Khi muốn biên dịch ngược lại một từ thành các con số thì chúng ta quay lại và gắn mỗi chữ cái được mã hóa với một con số tương ứng. Ví dụ chúng ta sẽ có những con số nào khi phân tích từ "BEER"? Hãy nhớ rằng nguyên âm chỉ là các chữ cái dùng để liên kết. Chúng ta phải chuyển các phụ âm B và R thành các con số. B = 9, R = 4. Con số chúng ta có được là gì? 94!"

Vậy từ "CASTLE" tương đương với con số nào? C = 7, S = 0, T = 1, L = 5: "CASTLE" chính là số 7015.

Số 8458 tương đương với từ nào? Bạn có thể chuyển con số này thành một từ có nghĩa được không? Đó chính là từ "four-leaf" (cỏ bốn lá). Hãy kiểm tra lại.

Bây giờ chúng ta hãy thực hành phương pháp này và "lưu" nó trong bộ nhớ dài hạn của chúng ta.

Bài tập 1 – biến con số thành từ có nghĩa

Hãy chuyển đổi những con số sau thành các từ có nghĩa (những từ mà bạn có thể tưởng tượng được). Hãy sử dụng các chữ cái A, E, I, O, U, W, H, Q, X hoặc Y để tạo nên các từ.

Dưới đây là một vài ví dụ:

76	Cash (tiền mặt)	Hãy tưởng tượng ra một chiếc ví nhét đầy tiền
97	Bug (con rệp)	Hãy tưởng tượng một con rệp cứ kêu o o bên tai bạn khiến bạn rất khó chịu
58	Love (tình yêu)	Hãy tưởng tượng ra người mà bạn đang yêu
85	File (tập tin)	Hãy tưởng tượng một tập tin tài liệu chứa các thông tin rất quan trọng
74	Car (xe hơi)	Hãy tưởng tượng ra một chiếc xe hơi thể thao màu đỏ
13	Dime (một hào)	Hãy tưởng tượng việc bạn đang nắm trong tay một hào
65	Jelly (thạch)	Hãy tưởng tượng một đĩa đầy thạch màu xanh.
30	Maze (mê cung)	Hãy tưởng tượng một mê cung trong một công viên vui chơi
974	Poker (bài poke)	Hãy tưởng tượng một khung cảnh có bốn người đàn ông đang ngồi xung quanh một chiếc bàn và chơi bài poke
41	Red (màu đỏ)	Hãy tưởng tượng một lá cờ màu đỏ
687	JFK	Hãy tưởng tượng tổng thống John Kennedy hoặc sân bay quốc thế John J Kennedy

Bây giờ bạn hãy tự nghĩ ra những ví dụ khác.

Nếu trong đầu bạn xuất hiện hai hoặc hơn hai từ thì hãy viết chúng trên một tờ giấy. Hãy nhớ rằng những từ này *phải* có nghĩa. Ví dụ, 91 là *bd* hoặc *bt*. Đừng cố tìm ra bd và bt là cái gì hoặc chúng có thể có những nghĩa gì. Mà hãy thử ghép một trong số các chữ cái A, E, I, O, U, W, H, Q, X hoặc Y vào trước, ở giữa hoặc sau hai cặp chữ cái trên, bạn sẽ có được từ bed (cái giường) hoặc từ bat (con dơi hay lưới bóng rổ).

Hãy làm thêm một ví dụ nữa: Chọn ra những từ cụ thể thay vì một từ trừu tượng. Như đã phân tích ở trên – số 91 có thể là bed (giường) hoặc là bad (xấu). Bad (xấu) là một từ có nghĩa trừu tượng, rất khó để bạn tưởng tượng ra "hình ảnh". Ngược lại từ Bed (giường) sẽ khiến bạn liên tưởng ngay đến một vật cụ thể trong đầu – cái giường. Vì thế bạn nên chuyển con số 91 sang từ "bed" (giường) thay vì từ "bad" (xấu).

Bây giờ bạn hãy tự tìm các ví dụ tương tự. Hãy viết một cách thoải mái trong cuốn sách này – đó mới chính là ý nghĩa đích thực của nó.

Chìa khóa:

0 – S, Z, C (âm mềm)

1 – D, T, TH

2 – N
3 – M
4 – R
5 - L
6 – J, SH, CH (âm mềm), DG, G (âm mềm)
7 – K, CH (âm cứng), C (âm cứng), G (âm cứng), NG
8 – F, V
9 – P, B
31
32
48
67
59
95
07
990
33
37
51
88
12
90

Bài tập 2 – biến các từ thành số

Hãy chuyển những từ sau thành các con số. Chọn ra các chữ cái E, I, O, U, W, H, Q, X, Y xuất hiện trong các từ đó. Sau đó, chuyển các chữ cái còn lại thành các con số. Ví dụ:

Rubber (cao su) 4994
Lettuce (rau diếp) 5110
Canopy (vòm) 729
Hail (mưa đá) 5
Dollar (đô-la) 1554
Mug (nước giải khát) 37
Sculpture (nghệ thuật điêu khắc) 075914
Bagel (chiếc nhẫn) 975
Mail (thư từ) 35

Bây giờ bạn hãy tự chuyển đổi từ những từ sau:
John

Clinton (Bill Clinton
Lottery (xổ số)
Snoopy (sự rình mò)
Seinfeld
Copper (đồng)
Magnolia (hoa mộc lan)
Poodle (chó xù)
Bee (con ong)
Scarecrow (bù nhìn)
Map (bản đồ)
Rope (cái vòng dây)
Pub (quán rượu)
Oyster (con hàu)
Garlick (tỏi)
Bench (ghế dài)
Cavalier (kỵ sĩ)
Playpen (xe cũi đẩy)
Flag (lá cờ)
Drug (thuốc)
Liver (gan)
Hollow (trống rỗng)
Confusion (bối rối)
Doll (búp bê)
Gold (vàng)
Budha
Chìa khóa:
0 – S, Z, C (âm mềm)
1 – D, T, TH
2 – N
3 – M
4 – R
5 - L
6 – J, SH, CH (âm mềm), DG, G (âm mềm)
7 – K, CH (âm cứng), C (âm cứng), G (âm cứng), NG
8 – F, V
9 – P, B

Bài tập 3 – tổng hợp hai bài tập trước

Hãy chuyển các từ sau thành con số, và ngược lại, từ các con số thành từ có nghĩa.

Chìa khóa:

0 – S, Z, C (âm mềm)

1 – D, T, TH

2 – N

3 – M

4 – R

5 - L

6 – J, SH, CH (âm mềm), DG, G (âm mềm)

7 – K, CH (âm cứng), C (âm cứng), G (âm cứng), NG

8 – F, V

9 – P, B

Ví dụ:

Midget (người lùn) – 361

372 – Migraine (bệnh đau nửa đầu)

Fruit (trái cây) – 841

43 – Room (phòng)

Bây giờ bạn tự làm bài tập sau:

17

2

19

Popcorn (bỏng ngô)

Bear (con gấu)

234

Horse (con ngựa)

Carwash (khu vực rửa xe)

36

80

Screwdriver (cái tuốc-nơ-vít)

09

5681

Jelly (thạch)

547

Spirit (tâm hồn)

00

Generation (thế hệ)

247

Allergy (dị ứng)

Mục đích của phương pháp này là nhằm mang lại cho chúng ta cảm giác dễ dàng và thoải mái hơn trong cuộc sống khi phải mã hóa các con số và từ ngữ. Như vậy, bạn có thể bổ sung các chữ cái có cách phát âm giống với chữ cái gốc. Ví dụ:

C – có thể là C cứng (như K), hoặc C mềm (như S)

G – có thể là G âm cứng (như CH) hoặc G âm mềm (như SH).

Chính vì vậy, số 74 có thể là car (xe hơi) hoặc jar (lọ, bình)

S – có thể là C hoặc K, vì thế số 40 có thể là race (cuộc đua) hoặc rose (hoa hồng).

J – có thể là SH hoặc C, vì thế 64 có thể là shore (bờ biển) hoặc cure (điều trị).

Phương pháp này không phải là một sự gán ghép mang tính cố định. Điều đó có nghĩa là bạn có thể lựa chọn một từ nhất định, hoặc bất cứ chữ cái nào mà bạn muốn, hoặc bất cứ thay đổi nào mà bạn cảm thấy hữu ích. Nếu bạn tìm ra cách kết hợp các chữ cái có nghĩa trong một ngôn ngữ khác mà bạn thấy quen thuộc thì đừng cố tìm nghĩa của chúng trong tiếng Anh.

Ví dụ: 95 có thể là bell trong tiếng Anh (có nghĩa là một cái vòng, thắt lưng), hoặc là từ ball (là một loại vật thể hình tròn để đá). Một vài người lại thấy dễ nhớ hơn với từ bella (vẻ đẹp của Italia). Hãy làm bất cứ cách nào mà bạn muốn để có thể nhớ mọi thứ dễ dàng hơn, nhưng hãy đảm bảo là sự thay đổi đó không khiến bạn cảm thấy lúng túng.

Một câu hỏi lớn đặt ra – làm thế nào để chúng ta có thể áp dụng phương pháp này?

Và sau đây là câu trả lời.

Chương 12. Cuốn danh bạ điện thoại hoàn hảo của bạn

Bố mẹ của một cô gái mới mười sáu tuổi cảm thấy thất vọng vì việc cô buôn điện thoại với rất nhiều người bạn. Trung bình mỗi cuộc điện thoại kéo dài đến 45 phút.

Vào một ngày, họ ngạc nhiên khi cô con gái của mình kết thúc một cuộc gọi khi "chỉ" mới được 20 phút.

Bố cô đã hỏi một cách châm biếm rằng: "Có chuyện gì xảy ra vậy? Một cuộc điện thoại chỉ kéo dài 20 phút?". "Vì con bấm nhầm số, bố ạ!", cô con gái trả lời…

***

Khi được đưa cho một số điện thoại mới, ngay lúc đó bạn sẽ ghi nó nào một cuốn sổ tay hoặc lịch điện tử. Đây chính là bước đầu tiên. Sau đó, bạn để nó trong "bộ nhớ dài hạn" của bạn. Nếu không có cuốn lịch trong tay ngay lúc này thì bạn hãy sử dụng đến trí tưởng tượng của mình.

Bây giờ chúng ta sẽ thực hành phương pháp mà ta vừa tìm hiểu ở trên và khám phá ra những điều tuyệt vời ứng dụng của nó.

Chúng ta đã biết các chuyển các con số thành các từ có nghĩa và ngược lạ. Mục đích của phương pháp này là chuyển các số điện thoại thành một hình ảnh trực quan *và liên kết nó với người sở hữu số điện thoại đó*.

Nhân viên hỗ trợ tổng đài: "Số 411 hỗ trợ giải đáp số điện thoại xin nghe, tôi có thể giúp gì cho bạn?"

Chúng ta: "Xin vui lòng đọc cho tôi số điện thoại của Bác sĩ James Green – Phòng nha sĩ số 58, Ngõ Wisteria, Thành phố Boston."

Nhân viên hỗ trợ tổng đài: "Rất vui lòng thưa ông."

Nhân viên hỗ trợ tổng đài: "Số điện thoại mà quý vị vừa hỏi là…"

Chúng ta: "Nhanh lên, số đó là bao nhiêu vậy? Nhanh lên cho ạ…"

Bạn có thể thư giãn. Không cần phải hốt hoảng trong tình huống này. Hãy thể hiện sự thân thiện.

Nhân viên hỗ trợ tổng đài: "Mã khu vực là 617."

Chúng ta: "Được rồi, đó là mã vùng của thành phố Boston, tôi đã biết (giả sử bạn đã biết…)"

Nhân viên hỗ trợ tổng đài: "512"

Chúng ta: "5 = L, 1 = D, T, TH, 2 = N – Latin (tiếng Latinh)"

Nhân viên hỗ trợ tổng đài: "97"

Chúng ta: "9 = P, B, 7 = K, CH (âm cứng), C (âm cứng), G (âm cứng), NG – big (lớn)"

Nhân viên hỗ trợ tổng đài: "97"

Chúng ta: : "9 = P, B, 7 = K, CH (âm cứng), C (âm cứng), G (âm cứng), NG – bug (con rệp)"

Nhân viên hỗ trợ tổng đài: "Tôi xin nhắc lại…"

Chúng ta, *với giọng sung sướng*: "Không cần đâu, tôi đã nhớ rồi."

Latin (tiếng Latinh) và big bug (con rệp to) là những từ được tạo thành từ số điện thoại của bác sĩ Green.

Bây giờ chúng ta hãy tạo ra mối liên hệ giữa bác sĩ Green với các từ Latin và big bug. Ví dụ, bạn có thể tưởng tượng bác sĩ Green đang mặc một chiếc áo choàng màu xanh – bạn thấy ông ấy giống như tổ tiên của người Latinh vậy. Ông ta đang cố xua đuổi một con rệp lớn bị thu hút bởi chiếc mũ của ông ấy… Việc này xảy ra mỗi khi tiếng chuống điện thoại của bác sĩ Green reo vang. Ông ta nhanh chóng cởi áo choàng và bỏ mũ xuống (chỉ có tổ tiên người Latinh của ông ấy mới được phép nhấc điện thoại). Ôi chao! Con rệp lớn đó xuất hiện và cứ vo ve trên mũ của ông ấy. Ông ấy cố đuổi nó đi. Đó là một cách tưởng tượng thật buồn cười.

Đột nhiên tiếng chuông điện thoại reo vang. Michelle đi nghe điện thoại. Cô bắt đầu độc thoại về anh trai của mình một cách say sưa. Anh ấy vừa đi công tác về và đi quên mua cho cô ấy chiếc máy fax như đã hứa. Không để cho chúng ta trả lời, cô ấy vẫn huyên thuyên và lại kể về bộ phim mà cô ấy mới xem tuần trước – bộ phim có tên “The Horse Whisperer”. Cô ấy kể chi tiết về bộ phim đó và khuyên chúng ta nên mua vé xem phim. Lúc đó chúng ta xin lỗi vì cần phải gọi cho nha sĩ ngay để sắp xếp lịch hẹn trước khi phòng khám của ông ấy đóng cửa vào ngày hôm đó. Cuộc trao đổi kết thúc và chúng ta vẫn đang giữ điện thoại trên tay. Bây giờ chúng ta phải gọi cho bác sĩ Green.

“Mình đã ghi số điện thoại của ông ấy ở đâu?” Chúng ta cố nhớ và bắt đầu lục tung bàn làm việc lên để tìm.

“Ồ không, chúng ta đã không ghi số điện thoại vào đâu cả.” Nhưng chúng ta đã hồi tưởng đến cuộc trao đối của chúng ta với nhân viên hỗ trợ tổng đài. Chúng ta bắt đầu dựng lại cuộc trao đổi đó. Và thực tế là chúng ta đã cố ghi nhớ số điện thoại đó. “Được rồi, để xem phương pháp nhớ đó có hiệu quả không?”. Chúng ta quyết định cố gắng nhớ lại số điện thoại đó trước khi gọi cho nhân viên hỗ trợ tổng đài lần nữa.

Khi bác sĩ Green trả lời điện thoại, ông ấy trông giống như tổ tiên thời La Mã cổ đại của ông ấy. Ông ấy mặc chiếc áo choàng và đội chiếc mũ miện màu xanh. Bây giờ điều gì sẽ xảy ra? Một con rệp lớn đang vo ve bên tai ông ấy và cố bò lên chiếc mũ của ông ấy.

Latin và big bug – “Hai từ đó xuất hiện trong đầu của chúng ta! Các từ này chính là….

L là 5 (ấn số 5)

T là 1 (ấn số 1)

N là số 2 (ấn số 2)

B là số 9 (ấn số 9)

G là số 7 (ấn số 7)
B là số 9 (ấn số 9)
G là số 7 (ấn số 7)

Sau một vài giây, giọng của một phụ nữ ở đầu dây bên kia trả lời: "Phòng khám bác sĩ Green đây, Debbi xin nghe…"

Thật tuyệt – phương pháp đó đã có hiệu quả…

Tách số điện thoại đó thành hai từ thay vì ba (512 – 97 – 97 cũng có thể được tách thành 512-9797)) thì sẽ hiệu quả hơn, cho nên hãy sử dụng hai từ.

Chúng ta có thể tách số điện thoại của Jeff thành508-3762192 khi vội vàng viết nó vào một tờ giấy theo cách như sau: Không cần phải chuyển số 508 hoặc các mã vùng khác thành một từ. Thường thì chúng ta biết rõ nơi sống, làm việc hoặc tạm trú, cũng như mã vùng của người mà chúng ta cần. Vì các con số còn lại là: 37 – mug (nước giải khát), 6 – shoe (giầy), 21 – note (ghi chú), 92 – pin (kẹp), nên chúng ta có thể tưởng tượng một tình huống như sau: Jeff đang lấy một lon nước giải khát trong khi một tờ giấy ghi chú bị mắc trong giày của anh ấy. Anh lấy tờ giấy ghi chú ta và kẹp nó vào chiếc bàn của anh ấy. Anh ấy luông cầm một lon nước giải khát với một tờ giấy ghi chú mắc trong giày của anh ấy và anh ấy lấy nó ra rồi kẹp lên bàn.

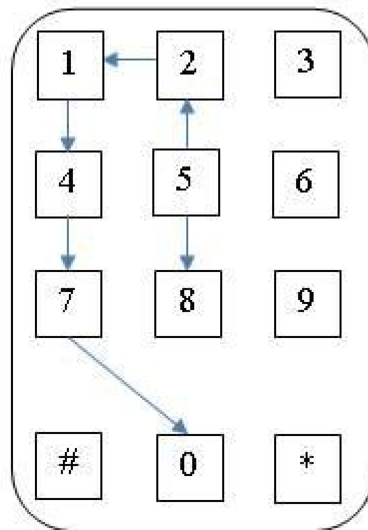
Bạn cũng có thể tách con số đó theo nhiều cách khác nhau: 37 = mug (nước giải khát), 62 = chain (dây), 1 = toe (ngón chân cái), 92 = pan (lá trầu). Trong trường hợp này, bạn có thể tưởng tượng một tình huống là Jeff nhấc điện thoại lên trong khi tay kia đang cầm lon nước ngọt. Từ lon nước ngọt có một cái dây dài đu đưa và buộc vào ngón chân cái của anh ấy. Đồng thời lúc đó anh ấy đang cố đá một chiếc lá trầu vừa rơi xuống…

Đây là một tình huống cực kỳ buồn cười và hoàn toàn không có liên quan gì với Jeff cả. Nhưng nó chính là tình huống giúp chúng ta nhớ được số điện thoại của anh ấy, hoặc số điện thoại của một người nào đó.

Điều quan trọng cần lưu ý là phương pháp này không hạn chế bạn sáng tạo ra những phương pháp khác mà bạn thấy hiệu quả hơn. Nếu bạn thấy dễ dàng và thuận tiện khi nhớ số điện thoại 5558765 vì nó được tách ra thành 555-8765 và có một quy tắc toán học dễ nhớ (bốn số cuối là thứ tự ngược của dãy số tự nhiên) thì đừng cố chuyển những con số này thành các từ có nghĩa!

Một vài người thấy rằng việc nhớ số điện thoại rất dễ dàng quy chúng về dạng hình học:

Ví dụ:



Phương pháp chúng ta vừa đề cập chính là phương tiện giúp bạn nhớ những con số phức tạp và khó nhớ. Có bao nhiêu số điện thoại tương tự 6888888? Tôi chắc là không nhiều đâu.

Bạn có thể kết hợp các phương pháp với nhau.

Hãy lấy ví dụ số điện thoại của một thư viện trong khu vực: 617-6948888. Ngay lập tức chúng ta có thể tách nó thành hai nhóm: 694-8888.

Chúng ta sẽ áp dụng phương pháp chuyển các con số thành từ có nghĩa cho nhóm 694, nó tương ứng với từ chopper (người soát vé) (hãy kiểmt ra kết quả). Bạn không cần phải chuyển nhóm số thứ hai thành từ có nghĩa, vì nó rất dễ nhớ.

Bây giờ chúng ta phải liên kết nó với một thư viện. Sau đó, chúng ta hãy tưởng tượng ra một thư viện có một người soát vé đang thả khói thuốc vào không khí, vẽ thành những vòng khói thuốc hình số tám trên bầu trời, như một chiếc máy bay phản lực xả khói vậy.

Và bây giờ , hãy tiếp tực với một số gồm 10 chữ số mà bạn thấy quan trọng nhất đối với mình. Sau khi chuyển đổi xong, hãy cố ghi nhớ nó bằng cách tạo ra mối liên hệ giữa con số đó với người sở hữu. *Đừng* sử dụng những số điện thoại đã khắc sau trong tâm trí của bạn do bạn thường xuyên gọi (ví dụ như số điện thoại nhà bạn, số điện thoại văn phòng của anh trai/chị gái… hãy áp dụng cho số mà bạn ít gọi).

Tên	Số điện thoại	Từ	Hình ảnh (Mô tả liên hết tưởng tượng)
Trạm taxi gần nhất	508-9668855	Bag (túi) – UFO (vật thể không xác định), Foil (lá kim loại) – Oil (dầu)	Một chiếc xe taxi đang kéo theo sau một chiếc túi màu nâu rất to, cùng lúc đó, một vật thể lạ đang đuổi theo, và phóng ra một tấm lá thiếc, dầu hỏa chảy nhỏ giọt từ tấm lá kim loại đó.

Hãy xem lại những ví dụ bạn đã thực hiện, đảm bảo rằng bạn đã tài hiện các từ ngữ đó bằng các hình ảnh sống động và tạo ra mối liên hệ trong tâm trí của bạn.

Để chuyển tất cả các số điện thoại trong cuốn sổ danh bạ của bạn thành những từ có nghĩa, tôi cho bạn lời khuyên như sau:

Trong bước đầu tiên, hãy "lập trình" năm số điện thoại mới trong tâm trí của bạn mỗi ngày. Khi làm việc này, hãy bỏ qua các số điện thoại mà bạn đã nhớ được. Và coi việc này như một cách giải trí trong những lúc rảnh rỗi, như khi bạn ngồi trên xe bus hoặc bất cứ lúc nào bạn thấy không có việc gì để làm nhưng bạn lại có thể suy nghĩ và tưởng tượng là: "Chúng ta đã làm gì với số điện thoại của X,…". Nếu bạn không thể nhớ lại số điện thoại đó, có nghĩa là mối liên hệ và hình ảnh trong tâm trí bạn không đủ rõ ràng để tái hiện được số điện thoại. Vậy nên, những điều bạn cần làm là bây giờ cũng cố lại mối liên hệ đó.

Hãy thực hành với năm số điện thoại mới mỗi ngày, cộng với năm số cũ. (Ban đầu việc này chỉ tốn của bạn nhiều nhất là 10 phút thôi. Sau đó, khi đã trau dồi được kỹ năng này, thì bạn sẽ tốn rất ít thời gian).

Bước tiếp theo, bạn cần phải liên tục củng cố và ghi nhớ chỉ một lần/tuần! (Bạn không cần phải làm việc này với tần suất lớn.)

Dần dần bạn sẽ cảm thấy hứng thú khi nhận ra rằng bạn có thể nhớ được tất cả các số điện thoại quan trọng với mình. Bạn có thể nhớ lại chúng bất cứ khi nào muốn. Thậm chí sau một vài tháng không sử dụng bạn vẫn có thể nhớ được chúng.

Chương 13. Từ miền đất Luoisiana đến đế chế Napoleon

“Lịch sử là tổng tất cả các sự kiện không phải là bất biến.”

- Konard Adenauer, Thủ tướng dầu tiên của Tây Đức

Tôi không biết câu nói đó của Konard Adenauer có thật sự đúng hay không. Nhưng dù trong trường hợp nào thì nó cũng chẳng phải là một vấn đề quan trọng. Chúng ta không thể thay đổi được quá khứ.

Tuy nhiên, chúng ta lại có thể thay đổi được thái độ của chúng ta đối với những gì liên quan đến sự kiện lịch sử đã xảy ra trong quá khứ.

Chúng ta sẽ học được cách dễ dàng nhớ được các sự kiện của quá khứ trong chương: “Trí nhớ siêu phàm trong học hành và thi cử”. Trong chương này, chúng ta sẽ tập trung học cách ghi nhớ các ngày tháng năm lịch sử, ngày sinh nhật, các số đo và các sự kiện có liên quan đến số học khác.

Một vài người có thể quên bẵng đi những ngày tháng của một sự kiện đã được thảo luận và tất nhiên là đã để lại ấn tượng. Nguyên nhân khiến những sự kiện như nằm ngoài tâm trí của chúng ta là do trong thực tế nói chung, rất khó để nhớ các con số và những ngày cụ thể nói riêng.

Cách đây không lâu, tôi đã gặp người quản lý của một trong số các trường học tổ chức các khóa học chuẩn bị cho thi chứng chỉ SAT. Chúng tôi đã nói về những trường hợp có khả năng học tập tiến bộ đáng nhớ, đột nhiên ông ấy hỏi tôi: “Hãy cho tôi biết anh làm gì vào ngày mồng ba tháng 10 năm 1995?”

Tôi đã trả lời rằng: “Tôi chẳng nhớ gì cả, và không có lý do gì khiến tôi nhớ được vào ngày đó hay một ngày nào đó cách đây vài năm tôi đã làm gì.”

“Chính xác. Nhưng anh có nhớ là anh đã làm gì vào ngày 11 tháng 9 năm 2001 không?”

Tất cả chúng ta đều có thể nhớ rất rõ là chúng ta đã ở đâu làm gì vào ngày nghe thấy hung tin tòa tháp đôi bị tấn công.

Ngay khi có mối liên hệ được xác lập thì ngày đó đã trở nên có ý nghĩa và cả quá trình hồi ức hiện lên một cách sống động.

Để nhớ được các sự kiện lịch sử, bạn chỉ cần làm giống như thế. Phương pháp đó đòi hỏi chúng ta phải tìm ra một ý nghĩa cho ngày mà sự kiện đó xảy ra.

Chỉ khi có mối liên hệ với những số điện thoại cụ thể thì có thể những ngày đó mới có mối liên hệ với các con số có ý nghĩa với bạn. Cách mạng Pháp thành công năm 1789 và bạn dễ dàng nhớ con số này vì nó có một quy tắc thứ tự là 7, 8, 9. Hoặc có thể bạn thấy dễ nhớ năm này nếu bạn học một tiết học lịch sử tại phòng số 17.

Nếu năm đó không có ý nghĩa gì thì chúng ta có thể áp dụng phương pháp vừa học để ghi nhớ. Chúng ta cần chuyển năm này thành một hoặc vài từ có nghĩa.

Vậy chúng ta sẽ tách năm này thành hai nhóm: 17, 89.

17 được chuyển thành *Dog* (con chó)

89 được chuyển thành *VIP* (một người quan trọng)

Bây giờ, bạn hãy liên tưởng các từ đó trong ngày Cách mạng Pháp thành công. Khi cổng Bastille bị công phá, tất cả những con chó (*dogs)* canh gác chạy thoát ra ngoài và những người tù Pháp quan trọng (*VIP*) được giải phóng. Đó là những diễn biến của cuộc cách mạng.

Bạn muốn biết chính xác ngày diễn ra tiệc trà ở Boston? Hãy tưởng tượng một tấn trà được ngâm nước. Chiếc túi biến thành loại keo dính nhầy nhụa khủng khiếp. Chúng đích thị là những kẹo cao su đã nhai rồi (và thật sự bạn không bao giờ có ý định muốn nhai lại!) Khi chúng ta chuyển những từ như ToN (tấn), Tea (trà), waSHeD (ngâm nước), Goo (kẹo dính) và GuM (kẹo gôm) thành các con số thì chúng ta có những chữ cái sau T, N, T, SH, D, G, G, M. Chúng tương ứng với các con số 12/16/1773, vậy đó chính là ngày diễn ra tiệc trà ở Boston.

Năm 1914 là năm bùng nổ cuộc Chiến tranh thế giới thứ nhất. Chúng ta biết rõ là sự kiện đó diễn ra từ thế kỷ trước, vì thế không cần phải nhớ hai số 1 và 9 (hai số đầu 19xx thể hiện thiên niên kỷ và thế kỷ). Tất cả những gì chúng ta phải làm là chuyển con số 14 thành một từ có nghĩa – *door* (cái cửa) (hãy kiểm tra lại). Tiếp theo, hãy tưởng tượng một cánh cửa (door) khổng lồ được mở ra và lần đầu tiên trong lịch sử thế giới, những chiếc máy bay chiến đấu ồ ạt gầm rú trên bầu trời, tên lửa thần công và khói đạn phun ra từ cánh cửa này…hình ảnh cánh cửa này xuất hiện trong cuộc chiến sẽ giúp bạn chuyển đổi thành con số 14 và giúp bạn nhớ được năm bùng nổ cuộc chiến – *1914*.

Tôi không hề biết cỡ giày của Napoleon Đại đế là bao nhiêu, nhưng rất dễ nhớ năm mà ông ấy đặt ra hệ thống luật pháp như Ceasar… Hãy tưởng tượng Napoleon đội *vương miện* (visior) khi ông ấy lên ngôi hoàng đế và kết thúc sự nghiệp theo đúng *sứ mệnh*(fatal) của ông ấy. Visior (vương miện) – 804 và fatal (sứ mệnh) – 815. Đó là sự kiển đã xảy ra từ thiên niên kỷ trước vì thế chúng ta có thể thêm con số 1, và liên tưởng Napoleon giống như Ceasar của những năm 1804-1815

Nếu bạn muốn nhớ năm mất của Nicolaus Copernicus thì hãy tưởng tượng vào thời điểm ông mất, có một tiếng chuông đã vang lên. Alarm

(tiếng chuông) – 543. Thiên niên kỷ đầu – 1. Vậy bây giờ chúng ta có thể suy luận ra Nicolaus Copernicus mất năm 1543.

Và những sự kiện nào đã xảy ra trước Công nguyên? Bạn có thể chuyển dấu trừ (-) thành số 0. Vua Julius Caesar sống vào những năm 44-100 trước Công nguyên. Hãy thêm số 0 vào những ngày này và chúng ta sẽ trở thành 044-0100. 044 sẽ được chuyển thành từ surrey (xe ngựa bốn bánh). 0100 chính là 01 – soda (nước soda), 00 – sauce (nước sốt). Bạn hãy tưởng tượng Julius Caesar đang điều khiển xe ngựa kéo (surrey). Mỗi lần dừng nghỉ, ông ấy với lấy bình nước soda để uống. Ông ấy cũng thấy đói và đang nghĩ xem có nên ăn một ít nước sốt táo? Hay sốt cà chua? Những thứ ông ấy đem theo chỉ là các loại nước sốt khác nhau!!!

Các số đo

Bất cứ ai nghiên cứu địa lý đều có thể áp dụng phương pháp này để ghi nhớ các con số về chiều cao, diện tích và khoảng cách.

Sông Amazon dài bao nhiêu? Bạn hãy tưởng tượng trên con sông dài thứ hai thế giới này tấp nập các loại thuyền bè (junk) và các sinh vật (goo) khác. Junk Goo (J, N, K, G) = 6277 km. Bằng cách này, chỉ với vốn kiến thức nền của bạn, bạn có thể biết rằng đây là một dòng sông vĩ đại, chỉ riêng cửa sông của nó rộng đến 600 km, gần bằng một phần mười chiều dài của nó!!!

Bây giờ, hãy tưởng tượng bạn đang đi dạo dọc đại lộ thành phốParis, rồi tình cờ ghé vào một trong các cửa hàng giày thời trang. “Ồ, đôi giày này thật tuyệt! Sheila nhờ tôi mua cho cô ấy một đôi giày nhãn hiệu Prada màu đỏ. Nếu tôi đã ở đây, thì đây là một cơ hội tuyệt vời để mua đôi giày đó…” Bạn tiến đến gần người bán hàng có vẻ cáu kỉnh và hỏi cô ấy (bằng tiếng Pháp): “Avez-vous rouge Prada chaussures?” Cô ấy tỏ vẻ khó chịu, dẫn bạn đến gian hàng có đôi giày đó và hỏi: “Cỡ bao nhiêu vậy? “Ôi trời! Cỡ giày của Sheila là bao nhiêu nhỉ? Chúng ta đã viết ra trong cuốn sổ ghi nhớ rồi. Thật bực mình! Cuốn sổ đó đang ở khách sạn… Chúng ta sẽ phải quay lại vào dịp khác vậy…” Thực ra bạn không cần phải quay lại và mất thời gian làm gì. Ngay khi Sheila nói với bạn rằng cỡ giày kiểu châu Âu của cô ấy là 39, bạn hãy chuyển con số đó sang từ *mob* (đám đông). Hãy tưởng tượng Sheila nói xấu bạn với đám đông nếu bạn mua cho cô ấy một đôi giày sai cỡ…đó là một kiểu bạn bè chăng?

Bây giờ khi bạn đang đứng trước một người bán hàng cáu kỉnh, bạn không cần phải lo lắng vì đã quên cuốn sổ ghi chú ở khách sạn nữa. Bạn chỉ cần nghĩ đến đám đông (mob) đang xua đuổi bạn vì bạn mua nhầm một đôi

giày sai cỡ, mob (đám đông) = 39, "Trente neuf" – bạn viết một cách kiêu hãnh trong bản ghi nhớ của mình. Vậy là xong cuộc mua bán.

Tôi đang đọc đến trang nào khi tôi chạy đi nghe điện thoại?

Trang 83 hay trang 100…

Như đã đề cập ban đầu, phương pháp hiệu quả nhất để ghi nhớ là chú ý. Các tối ưu để ghi nhớ trang chúng ta đang đọc là nhìn vào số trang của nó khi chúng ta đặt cuốn sách xuống.

Hầu như mỗi lần đặt cuốn sách xuống chúng ta đều không chú ý đến việc này. Như đã nói, mỗi giây bạn để ý đến số trang 83 thì nó sẽ gợi nhớ cho chúng ta khi mở cuốn sách đến trang này. Đồng thời khi để ý đến số 83 bạn hãy chuyển nó thành từ "foam" (bọt). Hãy tưởng tượng bạn phải lau chùi bọt nước biển trên cuốn sách này. (Tất nhiên, việc này có thể làm hỏng cuốn sách của bạn nhưng chắc chắn nó sẽ giúp bạn ghi nhớ.)

Chương 14. Trí nhớ siêu phàm trong học hành và thi cử

"Khi học sinh đã sẵn sàng, giáo viên sẽ xuất hiện"

- Tục ngữ Phật giáo

Thời tôi còn học phổ thông thì câu nói trên chỉ đúng khi được đảo ngược lại. Cứ khi nào tôi làm đầy đủ bài tập về nhà thì giáo viên lại nghỉ ốm. Và dĩ nhiên là có hôm nào tôi đến lớp mà chưa chuẩn bị bài thì họ lại có mặt. Tất nhiên, tất cả những điều này được nói một cuốn sách khôi hài.

Đây thật sự là một trong những câu nói hay nhất và chính xác nhất mà tôi từng biết. Chỉ khi ta thật sự mong muốn thì ta mới có thể học. Còn trong bất kỳ trường hợp nào khác chúng ta đều không thể học tốt, chẳng hạn như khi ta không có hứng thú, hoặc "buộc phải" học. Khi môi trường xã hội cũng như môi trường học tập không hấp dẫn thì ngay cả những giáo viên tốt nhất cũng chẳng thể giúp gì.

Cuộc sống của tất cả chúng ta đều xoay quanh bản năng học hỏi và sự kích thích trí tuệ của sự hiểu biết. Mặc dù vậy, đã rất nhiều lần việc "học" lại được gắn với những từ như "nhiệm vụ" (giáo dục bắt buộc), "cần thiết, sống còn" (để có được một nghề), "áp lực", "cạnh tranh", "đau khổ" và "phiền muộn". Những từ trên được dùng để mô tả trạng thái tâm trí ở những giai đoạn học tập khác nhau, khi mà số lượng tài liệu cần học ngày

càng nhiều đến mức “vô nhân đạo”. Ta chùn bước khi không thể chịu đựng được những áp lực của kỳ thi. Điều đó còn trầm trọng hơn khi ta cảm thấy tất cả mọi người, không trừ một ai, đều học giỏi hơn ta. Ta thấy rằng mọi người học nghiêm chỉnh hơn ta, họ biết một điều gì đó mà ta không biết; “và điều đó chắc chắn sẽ có trong bài thi” (nghe có quen không?).

Đủ rồi! Không thể chịu đựng thêm được nữa. Hãy để tôi nói cho bạn các biến giai đoạn đau khổ trong khi học thành niềm vui. Để tôi chỉ cho bạn cách học hiệu quả, không áp lực, không cạnh tranh mà không phải từ bỏ những giờ phút giải trí. Tôi cũng sẽ chỉ cho bạn cách ghi nhớ một số lượng khổng lồ các tài liệu chỉ với nửa thời gian mà bạn cần trước đây. Tôi đã tự rút ra những kiến thức đó, một kinh nghiệm chủ quan.

Nhưng trước tiên – một sự cảnh báo.

Cảnh báo: Chương này có thể khiến vài độc giả sốc. Trong này mô tả những ý tưởng mới, mang tính cách mạng mà có thể xem là “phi đạo đức” đối với những người bảo thủ, trong đó có bạn.

Để cân bằng, có thể có những học sinh phổ thông sẽ hào hứng với chương này, bởi nó hợp thức hóa những điều mà bạn vẫn hằng mơ ước được thực hiện và những điều mà bạn còn không nhận ra rằng mình được *khuyến khích* làm!

Có thể vài người trong số các bạn sẽ lo lắng rằng chương này sẽ tạo ra những nền tảng mà từ đó bạn đã bị thất bại. Nếu thế thì bạn cứ tự nhiên bỏ qua chương này và chuyển qua chương khác. Và nếu làm thế, bạn có thể vẫn phải tiếp tục học theo phương pháp truyền thống nhàm chán – ngồi học thuộc hàng giờm rồi lại ngồi, lại học thuộc, học thuộc, học thuộc, học thuộc… và chỉ học thuộc.

Người trẻ và người không ngừng nghỉ (và thiếu động cơ) – câu chuyện học tập của một người.

Theo cách đó, ta có thể mô tả về phần lớn học sinh phổ thông trên toàn thế giới. Ai muốn làm bài về nhà và ngồi trên lớp trong khi có thể đi chơi công viên vui vẻ và dành thời gian bên bạn trai hay bạn gái của mình cơ chứ?

Cá nhân tôi thì chắc chắn là tôi không muốn thế rồi. Đó là lý do vì sao tôi dành phần lớn thời gian của mình bên ngoài những bức tường của ngôi trường phổ thông Alliance ở Haifa (Israel), nơi tôi lớn lên. Thực tế thì rất nhiều giáo viên sẵn sàng bỏ qua cho những lần vắng mặt khó hiểu của tôi. Còn khi tôi đi học thì tôi đã “giúp” họ sắp xếp bài học. Tôi làm điều đó bằng cách sử dụng rất nhiều công cụ trực quan và hóm hỉnh. Đó có thể là

khói, nước, sự chuyển động của đồ vật và cả hiệu ứng âm thanh đánh bại cả những người làm nên bộ phim *Nightmare on Elm Street* (Ác mộng phố Elm). Với tôi, văn phòng của thầy hiệu trưởng còn quen với những hành vi của mình, trong đó thứ hạng tôi đặc biệt nhớ là thứ 24 (trên 100) cho môn Toán và 15 cho môn Anh văn,…

Năm lớp 9, tôi vắng mặt trung bình ba ngày một tuần. Cứ một tuần hai lần tôi dành nhiều giờ vào sáng sớm ở bãi biển. Tôi chọn thời gian đó dựa theo lời khuyên của các chuyên gia, đó là tầm quan trọng của việc tắm nắng vào lúc ánh mặt trời không gây hại. Đến 11 rưỡi trưa, khi ánh nắng trở nên có hại thì tôi "thật sự muốn" quay lại trường học. Nhưng lại có một vấn đề là lúc đó tôi lại luôn đi đến kết luận rằng chẳng đáng đến trường khi chỉ còn học một tiếng nữa. vào cuối năm lớp 9, một trong những giáo viên của tôi đã bắt tôi phải đến cái nơi mà tôi biến mất trong suốt một năm qua. Lúc đó tôi giải thích với cô giáo là tôi đang trong một thời kỳ nghỉ phép. Tôi giải thích rằng cứ bảy năm thì mỗi người đều nên nghỉ ngơi hẳn một năm. Chính vì lý do đó và vài lý do khác mà cha mẹ tôi thỉnh thoảng lại bị mời đến trường.

Cứ mỗi kỳ họp phụ huynh, cha mẹ tôi lại nhận được một lời phê từa tựa như nhau: "Cháu là một tiềm năng sáng giá bị láng quên. Cháu có thể đạt điểm cao hơn chỉ khi cháu thật sự muốn". Và thế là cha mẹ tôi treo thưởng cho tôi nếu tôi tốt nghiệp phổ thông và làm tốt bài thi SAT. Tất cả chỉ có khi tôi sẵn sàng đến lớp *hàng ngày* và đạt điểm cao.

Một điều kỳ diệu đã xảy đến khi tôi đang học phổ thông. Mẹ đưa cho tôi một cuốn sách cũ bằng tiếng Anh hướng dẫn cách chơi những trò chơi bằng trí nhớ. Tôi đã đọc cuốn sách và thật sự bị cuốn hút. Tôi bắt đầu chơi những trò chơi sử dụng trí nhớ với đám bạn, cũng chỉ là để khoe khoang.

Một ngày, tôi nhận ra rằng những bài tập đó lại có thể giúp được mình trong việc học nói chung. Tôi có thể áp dụng những kỹ năng đó thay cho việc phải gồng mình, ngồi hàng giờ học thuộc lòng không nhỉ? Được chứ, tôi vô cùng sung sướng, những phương pháp đó thật sự có ích. Đó chính là cách tôi đã tốt nghiệp phổ thông mà chẳng tốn mấy công sức.

Sau này, tôi đỗ vào trường Đại học Hebrew ở Jerusalem, khoa khoa học chính trị và tiếng Tây Ban Nha. Khi bước chân vào trường, tôi không hề có ý định thay đổi những thói quen vui vẻ là trên hết của mình. Trong đó, mục tiêu của tôi là chỉ thật sự học khi cảm thấy vui vẻ.

Tôi sớm nhận ra rằng điều hữu ích từ thời phổ thông nay lại càng hữu ích hơn khi ở đại học. Trong khi bạn bè phải thức trắng đêm để học ôn thi thì

tôi chỉ mất một hai ngày cho cùng một tài liệu như thế. Trong khi bạn bè phải chịu đựng áp lực, khổ sở thì tôi lại càng cảm thấy tội lỗi khi tôi chẳng có áp lực nào và "thật bất công khi mình sử dụng các kỹ năng về trí nhớ trong khi các bạn khác thì không". Thậm chí tôi đã chuẩn bị xong trước khi kỳ thi diễn ra. Tôi cảm thấy đã sẵng sàng "đọc làu làu" phần tài liệu và chứng minh cho khả năng của trí nhớ đã qua luyện tập của mình.

Ở vài môn thi, thậm chí tôi có cảm giác rằng tôi chắc chắn sẽ qua vì tôi gian lận. Tôi có cảm giác đó vì tài liệu học in trong tâm trí tôi cũng tương tự như cuốn sách được mở trước mặt tôi vậy.

Ở điểm này, phải nói rằng tôi không có một trí nhớ phi thường, tôi chỉ là người bình thường, thông minh ở mức trung bình. Thứ tài sản duy nhất tôi có (mà đa phần các sinh viên khác không có) là một trí nhớ đã qua luyện tập. Trí nhớ của tôi đã được luyện tập hàng chục nghìn lần bằng những kỹ năng mà bạn sẽ được biết sau đây, và sẽ còn tiếp tục học. Tất cả chỉ có thế! Có một điểm khác biệt duy nhất giữa hai kiểu sinh viên, đó là: những sinh viên thường phải đáu tranh với thời gian và áp lực, và những sinh viên tận hưởng những năm tháng đại học của mình. Những sinh viên có khả năng tận hưởng cuộc sống là *những người học trong khoảng thời gian ít nhất, học hiệu quả, có chừng mực và tốn công sức ở mức độ vừa phải.*

Như đã nói, bạn có thể làm được tất cả mọi thứ nếu bạn thật sự mong muốn, chứ không phải sợ hãi! Chúng ta hãy bắt đầu, từng bước một, làm quen với một vài quy tắc học hiệu quả. Để làm được như vậy, chúng ta sẽ cần phải phá bỏ quy tắc xã hội và giáo dục không cần thiết, không đúng.

Tôi phải nhấn mạnh rằng những quy tắc này chỉ được áp dụng cho việc học đại học. "Giáo dục bắt buộc" trong các trường tiểu học và phổ thông không cho phép thực hiện một số điều mà bạn sắp đọc sau đây (mặc dù một vài cơ sở giáo dục tiên tiến cũng đã áp dụng các phương pháp sáng tạo và cởi mở hơn). Hãy tự quyết định sau khi đọc những điều dưới đây. Nếu những quy tắc đó phù hợp với bạn thì bạn có thể thoải mái thực hiện chúng. Nếu bạn không thể áp dụng những quy tắc đó, bởi chúng có những hạn chế hay vì một lý do nào đó thì cũng đừng nản chí. Những quy tắc trên chỉ có tính chất gợi mở và cần được áp dụng một cách linh hoạt, thoải mái nhất.

Số đông có phải luôn đúng?

"Quy luật bầy đàn" nói rằng: "Nếu mọi người cùng làm thế thì có nghĩa rằng đó là cách nên làm. Nếu mọi người cùng chọn một con đường nào đó thì có nghĩa rằng con đường đó là đúng đắn.

Nếu đang ở giữa sa mạc, đứng giữa những cồn cát khổng lồ bất tận, bạn thấy một con đường được tạo bởi vô số dấu chân người – có thể bạn sẽ chọn đi theo lối đó.

Người đầu tiên băng qua cồn cát đó không hề biết con đường sẽ dẫn mình đi tới đâu. Có thể anh ta đã chọn phải con đường xa nhất. Nếu anh ta chọn một con đường ngược hướng hoàn toàn với con đường kia thì có thể anh ta đã đến đích sớm hơn. Có thể anh ta đã bị lạc giữa sa mạc. Người tiếp theo đến cùng một điểm xuất phát như vậy, khi nhìn thấy con đường có dấu chân kia sẽ tự nhủ: "Có thể người kia biết mình đang đi đâu, mà dù sao chắc chắn mình sẽ gặp anh ta ở cuối con đường." Và thế là người thứ hai sẽ đi theo người thứ nhất.

Người kế tiếp cũng lại có thể làm điều tương tự. Khi ngày càng có nhiều người theo con đường đó thì nó càng được in đậm dấu chân người, và như vậy, chúng ta lại càng bị thuyết phục rằng con đường đó là lối đi đúng.

Chỉ khi đến cuối con đường, ta mới nhìn thấy xác chết khô của những người đã từng đi trên con đường đó và bị lạc ở tận cùng con đường nơi sa mạc mênh mông.

Nếu đa số người châu Âu thời Trung cổ cho rằng Trái đất phẳng thì chắc chắn là nó phẳng.

Nếu đa số bạn bè chúng ta yên lặng học bài trong phòng hay trong thư viện thì chẳng phải đó chính là phương pháp học đúng?

Nếu bạn bè chúng ta học ôn năm ngày trước khi thi thì hẳn đó là khoảng thời gian cần để học (nếu không thì chúng ta đang bị tụt lại phía sau, và đó chính là nguyên nhân gây hoang mang).

Nếu tất cả sinh viên đều có mặt trên lớp và hăm hở ghi chép mọi điều giảng viên nói thì hẳn đó phải là cách ghi nhớ bài giảng tốt nhất. "Lưu giữ" lại những điều được nói trong vở hẳn là cách tốt nhất để chuẩn bị cho kỳ thi?

Câu trả lời của tôi cho toàn bộ những câu hỏi trên là *không đúng*.

Ai cũng bị thuyết phục rằng Trái đất này phẳng, ngoại trừ Copernicus.

Một môi trường học tập yên tĩnh chưa hẳn là cách học tốt nhất.

Chẳng cần phải ôn năm ngày cho một môn thi chỉ vì "đây là cách ai cũng làm".

Và thói quen "thanh minh" cho việc ghi chép tất cả những điều giảng viên nói trên lớp rằng hàng triệu sinh viên trên toàn thế giới này cũng làm như vậy mỗi ngày – là một *sai lầm*.

“Così fan tutti” – tạm dịch là “Họ đều làm thế” – Là thành ngữ phổ biến nhất thế giới.

Thói quen học tập của chúng ta được hình thành dựa trên cách ta được nuôi dạy và những điều ta thấy xung quanh. Ngay từ bé, ta đã được dạy rằng học bài vào sáng sớm sẽ rất hiệu quả. Ta được dạy rằng sự yên tính giúp tập trung. Ta được nhấn mạnh rằng cần phải tham gia tất cả các tiết học. Nhưng sự thật lại phức tạp hơn nhiều và phần lớn là mang tính cá nhân. Mỗi người chúng ta đều có sự khác biệt. Mỗi người lại có tính cách khác nhau, sở thích khác nhau, năng lực khác nhau và nhịp độ khác nhau.

Khi chúng ta thuộc về một “chuẩn mực” nào đó, một cộng đồng cụ thể, chúng ta là những “cá nhân” – có sự đa dạng và khác biệt so với những người khác.

Rất nhiều cơ sở giáo dục đã hiểu được điều đó, và ta có thể thấy các trường tiểu học và phổ thông đã dần “thích nghi” với tốc độ học và lĩnh vực yêu thích của học sinh. Thực tế ở phần lớn các trường phổ thông, học sinh được phép chọn môn học yêu thích. Ai yêu thích động vật có thể học thêm nhiều hơn môn sinh học. Ai thích đọc sách lại có thể tập trung vào các môn như sáng tác văn hay lịch sử. Còn những người thích tháo các bộ phận của hệ thống giải trí trong nhà sẽ thấy mình có khả năng trong các môn về cơ khí.

Nhưng lại đáng buồn thay, ở nhiều ngôi trường, học sinh lại không được chọn tốc độ học phù hợp cho mình. Phần lớn các trường không cho học sinh cơ hội lựa chọn phương pháp học phù hợp và hiệu quả cho mình với tư cách là một cá nhân. Đó là điều đáng tiếc duy nhất.

Đây là điều hoàn toàn khác biệt khi ta tham gia một lớp học thêm hay một khóa học độc lập. Ở đó, chúng ta có toàn quyền lựa chọn cách học cho mình. Việc học lấy một nghề trong hệ thống trường đại học hay trường phổ thông tư cũng tương tự. Chúng ta có thể đưa ra sự lựa chọn cho những lĩnh vực mà mình yêu thích. Không ai buộc ta phải học cả! Chúng ta được lựa chọn môn học mà mình thật sự quan tâm (ít nhất là trong lúc này) xuất phát từ mong muốn của mình. Ta được phép lập thời gian biểu cho riêng mình và chọn tốc độ học cho phù hợp với bản thân. Chẳng ai bắt ta phải lấy được tấm bằng trong vòng ba năm. Ta có thể lấy nó trong bốn năm, năm năm hay mười năm, điều đó hoàn toàn phụ thuộc vào chính chúng ta.

Nếu chúng ta đang quan tâm tới lớp học dành cho các doanh nhân, chúng ta có vài lựa chọn. Chúng ta có thể lựa chọn một lớp học liên tục, học một tuần một buổi vào buổi tối, học gia sư hai lần một tuần vào buổi sáng,v.v…

Chúng ta có rất nhiều sự lựa chọn về thời gian, phương thức và địa điểm học.

Nhưng với tất cả sự tự do, thoải mái như vậy, *hầu hết* các sinh viên ở bất cứ lớp học nào trên thế giới cũng đều có dấu hiệu bị căng thẳng. Tại sao vậy?!!

Nếu chúng ta suy nghĩ một cách nghiêm túc thì đây đúng là một hiện tượng kỳ thú. Sau tất cả, quyền lựa chọn là *của chúng ta*. Chúng ta đi học là bởi vì ta muốn thế. Chúng ta hào hứng với môn học. Trong bất cứ trường hợp nào thì việc học cũng là một trải nghiệm tích cực. Như nói ở trên, không ai ép ta phải học cả. Ta có thể ngừng học bất cứ khi nào muốn. Chẳng có gì kinh khủng xảy ra nếu ta thi trượt. Ta có thể thi lại môn đó nhiều lần. Thế nhưng, chúng ta vẫn bị căng thẳng!

Chúng ta tham gia một chương trình học với đầy nhiệt huyết, nhưng rồi dần dần ta lại tự còng tay mình. Chúng ta trở thành tù nhân trong sự căng thẳng của chính mình.

Chúng ta bị căng thẳng phần lớn do môi trường xã hội và các cuộc thi cử định kỳ.

Ngay từ ngày đầu tiên của môn học, một cách ngấm ngầm hay công khai, ta cảm thấy như thể ta đang cạnh tranh. Các bạn cùng lớp gây căng thẳng cho ta mặc dù họ không hề cố ý. Điều này bắt nguồn từ ý niệm rằng hầu hết họ trong thật thông minh và giỏi giang. Sự căng thẳng tiếp diễn khi mà vở ghi chép của học có vẻ dày hơn của ta (nghĩa là: chắc chắn những điều “cực kỳ” quan trọng đã được ghi trong đó, những điều không có trong vở của ta).

Ta lo sợ khi bỏ lỡ một buổi học (đó hẳn phải là buổi học quan trọng nhất trong học kỳ). Ta hoang mang khi ai cũng có thể hiểu lời thầy, còn ta thì không theo kịp. Và ta thật sự phát điên lên khi vào kỳ thi cuối kỳ. Ta thấy tất cả mọi người xung quanh đều đang học bền bỉ với một “hiệu quả không tưởng, sử dụng thời gian một cách tối ưu”. Không chỉ có vậy, khi ta hỏi một người bạn xem anh ta có hiểu “bài báo của Kaufman” không thì anh ta lại nhẫn tâm trả lời rằng: *“À cái đó dễ ý mà. Nhưng mình lại có một vài vướng mắc với cuốn sách của Johansson…”*

Ta hét lên vì sốc: “Cái gì? Johansson á? Chúng ta phải đọc sách của Johansson à?! Ôi không, mình vẫn chưa đọc sách của Johansson… Thế mình phải đọc toàn bộ cuốn sách đó à?”

Bạn nghe có quen không?

Như chúng ta đã nói lúc trước: “Così fan tutti” – “Họ đều làm thế”. Đó là thứ gây căng thẳng cực độ cho chúng ta.

Các bạn thân mến – hãy xét trong tổng thể! *Đừng* bắt chước những sinh viên quanh bạn và phương pháp học của họ.

Họ chẳng khá hơn bạn đâu.

Họ chẳng thành công hơn bạn đâu.

Phương pháp học được cho là “đúng đắn” mà họ áp dụng chẳng thích đáng chút nào!

Nhưng nghịch lý là những căng thẳng họ gây ra cho bạn lại chẳng là gì khi so sánh với áp lực mà bạn gây cho họ.

Sau khi bạn đọc xong chương này, thật sự họ sẽ có vài lý do chính đáng để bị căng thẳng vì bạn.

Sau đây là một vài ngạc nhiên về “Con đường tơ lụa” để học một cách hiệu quả.

Thời gian Đỏ và thời gian Xanh

Có ai trong số chúng ta chưa từng phải chịu đựng cảm giác tội lỗi sau khi dậy muộn chưa?

Xã hội dạy ta rằng người nào dậy sớm làm việc hay đi học là người siêng năng; còn người nào dậy muộn là người lười biếng, vô công rồi nghề, đúng không?

Tôi chẳng nhớ chút nào về những lớp học bắt đầu lúc 7 giờ 40 phút trong suốt những năm học phổ thông của tôi. Tôi luôn tin rằng vấn đề đó chỉ là của tôi mà thôi. Nhưng dần dần tôi phát hiện ra những người khác cũng không thích dậy sớm. Thực tế là tôi vô cùng kinh ngạc khi phát hiện ra những người này chiếm đến 80% dân số. Một lần tôi đã đọc một bài báo khoa học nói rằng: “Con người được chia làm hai kiểu người, nhưng không đều nhau. Có người của buổi sáng và người của buổi tối. Người của buổi sáng là những người thích dậy sớm và làm việc hiệu quả hơn vào buổi sáng. Ngược lại, lại có những người làm việc hiệu quả hơn vào ban đêm và thích thức khuya.

Khả năng ghi nhớ của tôi thay đổi trong suốt ngày và cả tuần. Mỗi người đều có một khoảng “giờ cao điểm” khi mà bộ não làm việc hiệu quả nhất và trí nhớ sung mãn nhất. Chẳng hạn, “giờ cao điểm” của tôi là trong khoảng từ 10 giờ đến 12 giờ và 17 giờ đến 20 giờ. Trong khoảng thời gian đó, tôi thấy khả năng tập trung cũng như sự hiểu biết, khả năng ghi nhớ của mình đạt đến đỉnh điểm. Nó không có nghĩa là vào những giờ còn lại thì

thần kinh của tôi bị "phân liệt"; nó có nghĩa là trong suốt khoảng "giờ cao điểm" đó, khả năng của tôi đạt mức cao nhất.

Tôi đặt tên cho những khoảng thời gian đó là *Thời gian Đỏ và Thời gian Xanh* vì chúng cũng tương tự như lái xe trên đường có đèn giao thông. Nếu trên đường có tới mười điểm đèn giao thông, con đường đó sẽ trở nên dài hơn và khiến bạn bực mình. Nói cách khác, chúng ta có thể lái làm sao để tạo thành "làn sóng xanh", nhờ đó ta có thể đi được một cách nhịp nhàng mà không phải đứng lại. Nếu được như thế thì việc lái xe sẽ trở nên nhanh hơn, nhịp nhàng hơn, hiệu quả hơn và cũng vui vẻ hơn. Điều này sẽ tác động đến khả năng của chúng ta trong suốt thời gian còn lại trong ngày.

Ai cũng biết "Thời gian đỉnh" (Xanh) và thời gian đó của mình là lúc nào. Có thể "giờ cao điểm" của những kẻ ưa dậy sớm sẽ trong khoảng hai tiếng sau khi dậy. Trong khi đó, "những con chim cú" sẽ có "giờ cao điểm" vào buổi tối (mặc dù không nhất thiết phải như vậy).

Có rất nhiều lý do và chúng liên quan đến nhịp sinh học trong ngày của chúng ta: nhiệt độ cơ thể, áp suất máu,v.v…

Nếu vậy, hãy chú ý đến những thời điểm bạn cảm thấy sung sức nhất và tận dụng chúng. Hãy học tập làm các công việc trí óc và sáng tạo (như viết bài, đọc, làm bài tập,…) vào thời gian Xanh. Đó là những giờ phút đỉnh điểm, khi bạn nhận được tín hiệu đèn xanh để bay vút lên phía trước, tận dụng được con đường nhịp nhàng trải sẵn trong trí não bạn. Mặt khác, vào thời gian Đỏ, hãy làm những việc không đòi hỏi quá nhiều nỗ lực trí óc (như thu dọn nhà cửa hay văn phòng, sắp xếp tài liệu, kiểm tra thư,v.v…). Đó là thời gian mà bộ não ra hiệu cho bạn dừng lại, nó phá vỡ "Con đường tơ lụa" của bạn. Vì thế, hãy sắp xếp thời gian biểu học tập cho phù hợp với giờ cao điểm của bạn.

Hãy sắp xếp các hoạt động thể chất như bơi lội, aerobic và các môn khác vào "thời gian khó khăn", khi mà bạn thấy mình hoàn toàn bị vắt kiệt sức lực – bạn sẽ ngạc nhiên với kết quả nhận được. Nếu bạn thức khuya dậy sớm để học bài thì bạn chỉ đang lãng phí thời gian mà thôi! Không có chuyện bạn sẽ học được nhiều hơn đâu. Một giấc ngủ ngon vào buổi tối là vô cùng quan trọng. Vậy nên, nếu bạn quyết định dậy sớm thì hãy đi ngủ sớm.

Nếu bạn vừa phải thức khuya – thì *đừng dậy sớm*! Cứ ngủ đi và bạn có thể học khi ngủ dậy. Có thể bạn có ít thời gian học nhưng hiệu quả hơn của việc học lại được nhân lên gấp đôi.

Thật ra nếu dậy sớm, bạn có thể có thời gian học thêm… chỉ vài tiếng nữa, nhưng lại có cả những mệt mỏi được tích lũy trong suốt đêm. Kết quả là có thể tăng gấp đôi thời gian học nhưng chỉ đạt 50% hiệu quả.

Trí nhớ của bạn không có cơ hội hoạt động ở mức độ cao nhất khi bạn thiếu vài giờ ngủ.

Tóm lại, bạn cứ ngủ dậy muộn thoải mái. Chẳng có gì sai trái cả, và bạn cũng chẳng phải là kẻ lười biếng. Thực tế là điều này chỉ góp thêm cho khả năng học tập của bạn thôi! (Không phải là bạn luôn mong muốn được nghe thế sao?)

Thêm vào đó là việc cố xếp lịch học vào những ngày cuối tuần. Các nghiên cứu chỉ ra rằng khả năng ghi nhớ đạt mức cao nhất vào thứ Năm và thứ Sáu. Lý do là nhờ sợ hào hứng trông mong đến những ngày nghỉ cuối tuần. Chất adrenalin của cơ thể hoạt động mạnh hơn và tinh thần của chúng ta cũng được nâng cao hơn.

Hai ngày học vào thứ Năm và thứ Sáu hiệu quả hơn cả ba ngày học từ thứ Hai đến thứ Tư.

Hãy nghỉ ngơi

Bạn đã chuẩn bị một tách cà phê, ăn một chút bánh và ngồi vào bàn học trong suốt thời gian Xanh của bạn. Đừng bắt đầu bằng cách đọc tài liệu bắt buộc. Việc sử dụng não của bạn giống như các cơ khác, cũng cần phải khởi động trước khi hoạt động với cường độ cao.

Do đó, bạn nên bắt đầu bằng các bài khởi động bộ não của bạn. Bằng cách này, bạn đã chuyển sang trạng thái học tập không quá gấp gáp vì não đã được đặt vào “chế độ học tập”. Bạn từ từ bước vào đại dương thông tin hiện hữu ngay trước mắt bạn.

Thời gian trôi qua, có thể bạn sẽ cảm thấy mình đang bơi trong một đống sách vở. Bạn đang trên một ngọn “sóng Xanh”. Mục đích của bạn là đứng vững trên ngọn sóng đó trong một khoảng thời gian bằng với một tay lướt sóng từng trải có thể giữ vững trên một ngọn sóng lớn. Sẽ không có sự khác biệt khi ngọn sóng này kéo dài trong một giờ hay bốn giờ. Nếu bạn cảm thấy mình đang “lướt” sóng một cách an toàn và trôi nhanh theo đống sách vở với một khả năng chấp nhận được, hãy duy trì điều đó.

Hãy giống như một tay lướt ván – người sẽ không làm mình văng khỏi ngọn sóng. Hãy duy trì quán tính đó càng lâu càng tốt. Đừng phá tan con sóng đó! Đừng đứng dậy để nghỉ ngơi vì “bạn đã đặt kế hoạch như vậy” hoặc vì bộ him *Seinfeld* đã bắt đầu trên ti vi và bạn thật sự muốn xem. Điều này sẽ

làm bạn lãng phí thời gian của bạn khi phải nỗ lực để “bắt” được một con sóng mới!

Sau khi đã ở trên ngọn sóng trong một khoảng thời gian nhất định, bạn có thể “ngã” vì những lý do nằm ngoài tầm kiểm soát của bạn (một người bạn ghé thăm, hoặc điện thoại reo…). Con sóng này có thể biến bất, chúng ta đã biết, cú “ngã” đó là “giờ nghỉ” của một bài học dài. Đây là lúc để nghỉ ngơi. Đừng cố buộc mình tiếp tục vùi đầu vào sách vở vì điều đó chỉ khiến bạn thêm lãng phí thời giờ. Nỗ lực đó không hiệu quả vì sức học của chúng ta có hạn.

Những nghiên cứu gần đây chỉ ra rằng, nghỉ ngơi hỗ trợ cho quá trình xử lý tài liệu học và quá trình đồng bộ hóa trí nhớ của bạn. Hơn nữa, rất cần thiết khi tăng gấp đôi thời gian nghỉ ngơi giữa hai tiết học khác nhau. Nhiều người cho rằng vùi đầu vào sách vở trong một khoảng thời gian dài sẽ có hiệu quả. Điều này hoàn toàn không đúng. Chúng ta sẽ tiếp thu nhanh hơn khi tăng thời gian nghỉ ngơi giữa một “đợt sóng” này và một “đợt sóng” khác. Hiệu quả cũng giống như một chiếc máy lọc nước vậy. Nếu nước được rót vào liên tục, nó sẽ bị tràn ra ngoài. Nguyên nhân là quá trình thẩm thấu trong máy lọc chậm hơn và có chừng mực. Nước sẽ không thấm nhanh hơn chỉ vì có nhiều nước trong bình lọc.

Như bạn đã biết, nước tương tự như thời gian học, và bình lọc tương tự như trí nhớ của chúng ta. Có nghĩa là, quá trình thẩm thấu thông tin vào trí nhớ của chúng ta là có hạn và không chịu ảnh hưởng của thời gian học. Bộ não người được cấu tạo theo một cách độc nhất vô nhị. Nó sẽ đầy thông tin trong một khoảng thời gian nhất định. Vì vậy, chúng ta cần cho não có khoảng thời gian nghỉ ngơi để thông tin có thể ngấm dần vào trí nhớ của chúng ta. Nếu chúng ta cố nhồi nhét thông tin vào, một lượng thông tin sẽ “tràn” ra ngoài. Các thông tin này sẽ không bao giờ tồn tại trong trí nhớ của chúng ta nữa!

Việc nghỉ ngơi đúng lúc và hiệu quả là rất quan trọng! Nếu bạn cảm thấy mệt mỏi trong suốt một ngày hoặc sau “thời gian đỉnh điểm”, hãy nghỉ ngơi! Sau một giấc ngủ kép dài nửa tiếng hoặc lâu hơn, bình năng lượng của bạn sẽ được nạp đầy và bạn sẽ cảm thấy đầy sức sống.

Tôi hiểu rằng giấc ngủ trưa được cho là một sự lãng phí đặc biệt trong một đất nước công nghiệp bận rộn như của chúng ta. Vì vậy, hãy để tôi nói cho bạn nghe một bí mật – Winston Churchill thường xuyên ngủ trưa khi còn là Thủ tướng Anh. Thậm chí ông ấy ngủ trưa cả trong thời gian chiến tranh.

Nếu ông ấy có thể làm như vậy, mà lại mang thêm nhiều gánh nặng trên vai hơn chúng ta, vậy thì chắc chắn chúng ta cũng có thể "đánh cắp giấc ngủ" chứ.

Câu chuyện về quán cà phê

Khoảng thời gian trước những kỳ thi cuối năm hoặc sắp đến hạn nộp bài khóa luận cuối kỳ quả là rất căng thẳng. Chúng ta thường cảm thấy khoảng thời gian đó cứ như thể ta phải chịu hình phạt. Những ông giáo nhẫn tâm cướp mất tự do của chúng ta và bắt chúng ta phải lao động cật lực. Chúng ta thường gọi khoảng thời gian này là "Mùa giới nghiêm".

"Thế còn bộ phim tối nay thì sao?", một người bạn hỏi chúng ta. Chúng ta có thể trả lời với một tiếng thở dài: "Đành bỏ vậy. Tháng này tôi có sáu bài thi và hai bài nghiên cứu chuyên đề. Không xem phim, không đi đâu cả. Tôi phải ở nhà. Tôi hầu như không có thời gian để thở…"

Chúng ta buồn rầu chào tạm biệt người bạn, và khi chúng ta đang mơ màng về một quán cà phê ngon tuyệt trên bãi biển, thì lại phải quay lại và ngồi vào bàn. Ngôi nhà hoàn toàn tĩnh lặng và trong vài phút chúng ta cảm thấy tù túng và mệt mỏi. Lúc này chúng ta bắt đầu nghĩ đến cụm từ "Chỉ hai phút thôi".

"Tôi sẽ nghỉ ngơi và chộp lấy một cái gì đó trong tủ lạnh. Chỉ mất có hai phút thôi".

"Tôi chỉ xem mục thời sự vắn trên ti vi thôi, chỉ mất khoảng 10 phút thôi."

Tôi sẽ nói chuyện điện thoại với Janet trong năm phút. Tôi phải nghe xem chuyện gì đang diễn ra ngoài kia. Chỉ, chỉ và chỉ… và sự chịu đựng lại tiếp tục. Sự chịu đựng, cảm giác bị giam lỏng và suy sụp bắt nguồn từ đâu? Gốc rễ của vấn đề nằm ở chỗ chúng ta đang ngồi ở nhà!

Và vì vậy chúng ta tự hỏi – ai quả quyết rằng học ở nhà hoặc trong một môi trường yên tĩnh là cần thiết? Tại sao chúng ta có cảm giác bị giam lỏng?

Như nhiều người khác, tôi cũng được dạy cho cách học bài "tốt nhất". Chúng ta được dạy rằng chúng ta nên ngồi học trên một cái bàn trong phòng đóng kín cửa, như vậy chúng ta sẽ có được sự yên tĩnh để tập trung. Về mặt cá nhân, tôi thường phát điên khi không gian xung quanh quá yên tĩnh. Khi tôi ngồi trong phòng của tôi, sự yên tĩnh lại khiến tôi "ngói tai" và không sao tập trung được, thậm chí chỉ trong một phút.

Một hôm, tôi quyết định chấm dứt "sự giới nghiêm" này và bắt đầu học tại một quán cà phê. Từ đó, trong những ngày học đại học của mình, tôi không bao giờ ngồi học ở nhà, dù chỉ một lần. Nơi tôi có thể học tốt nhất đó là quán cà phê.

Chúng ta phải thừa nhận rằng mỗi người không ai giống ai cả. Vì vậy, không thể kết luận rằng sự yên tĩnh là cần thiết cho việc học tập. Một số người thật sự cần một môi trường học tập yên tĩnh để tập trung. Đối với họ, học tập chỉ có hiệu quả khi ở nhà hoặc trong thư viện. Trái lại, những người khác lại cho rằng sự yên tĩnh khiến họ không thể tập trung. Những người này cần một độ "ồn" nhất định như một bản nhạc nền. Một số người thậm chí có thể cần đến nhạc Rock với âm lượng thật lớn. Một số người lại không thể học được khi ngồi cùng người khác và chỉ thích ngồi học một mình. Trái lại, một số người cảm thấy học hiệu quả nhất khi có nhiều người cùng ngồi học.

Lời khuyên là: Hãy học theo cách phù hợp nhất với bạn! Tôi, như đã đề cập, luôn cảm thấy khó tập trung ở những chỗ yên tĩnh. Bất kể khi nào tôi làm công việc đòi hỏi suy luận, như nghiên cứu hoặc viết, tôi luôn chọn các quán cà phê. Tôi luôn phải làm như vậy trong khi có nhiều người xung quanh, có âm nhạc nền với âm lượng trung bình. Cùng với điều này, tôi phải nhấn mạnh rằng sự*ồn ào* sẽ gây xáo trộn cho tôi. Tôi không thể tập trung ở những quán cà phê ầm ĩ, nơi những người ồn ào phải đấu tranh với âm nhạc để được chú ý đến. Quán cà phê "của tôi" nhỏ, không quá đông đúc, chỉ có năm hoặc sáu đôi ngồi xung quanh tôi. Những người này đang tán gẫu ở nhẹ nhàng, trong khi nhạc nền nhẹ nhàng và thoải mái. Đó là cách duy nhất tôi có thể tập trung và đạt được hiệu quả học tập cao nhất. Điều này chúng cho toàn bộ quá trình bắt đầu từ học với cường độ cao ở trường đại học cho đến việc viết báo cáo và lập kế hoạch kinh doanh vốn là một phần công việc quản lý marketing của tôi. Đối với tôi, chỉ ở quán cà phê là có hiệu quả - không phải ở nhà cũng không phải văn phòng.

Cuốn sách này cũng được viết vào những buổi tối ở quán cà phê. Những câu này được tôi viết khi đang ngồi trong một quán cà phê ở Jerusalem, và có nhiều người xung quanh. Học ở quán cà phê có nhiều ưu điểm:

Như đã đề cập, nó giúp cải thiện khả năng tập trung đối với những người gặp khó khăn khi học tập ở những môi trường hoàn toàn yên tĩnh.

Bạn sẽ không thể sử dụng "những sự cám dỗ" khi ở nhà, những thứ khiến chúng ta rời khỏi bàn học "chỉ hai phút thôi". Bạn không thể lấy cái gì đó từ tủ lạnh được, không thể xem bộ phim *Seinfeld*chỉ trong 15 phút, hoặc buôn điện thoại (giả sử bạn tắt điện thoại). Chỉ có bạn và món cà phê mà bạn phải trả tiền, có cái gì đó buộc bạn phải ngồi lại.

Và ưu điểm lớn nhất của tất cả những điều này là bạn không có cảm giác bị tù túng!

Thay vì phải ngồi giữa bốn bức tường tù túng khiến bạn mệt mỏi, hãy ngồi ở một quán cà phê nào đó. Bạn sẽ có một khoảng thời gian tuyệt vời, ngắm nhìn mọi người, cảm giác được sống và có hứng thú học tập! Bạn không có cảm giác mình đang chịu phạt – bạn đang vui vẻ và rất hài lòng về điều đó!

Tóm lại, đừng đấu tranh với chính mình. Hãy tin vào các bản năng của bạn. Bạn có cảm giác bị giam hãm và mệt mỏi khi ở nhà không? Hãy ra ngoài và đến nơi mà bạn có hứng thú để học tập! Sự yên tĩnh có làm phiền bạn không, và bạn có cảm thấy thích học trong khi nghe nhạc không? Nếu bạn thấy có ích – hãy vặn volume lên (tất nhiên sử dụng headphone để không làm phiền hàng xóm). Mặc khác, bạn đã từng thử học cùng một nhóm bạn và cảm thấy không có kết quả gì hay chưa? Đừng buộc mình phải làm như vậy, hãy học một mình xem sao. Bạn có cảm thấy thoải mái với bộ đồ mình đang mặc (py-ja-ma, quần lót và áo phông…) không? Vậy thì hãy mặt bộ đồ đó…

Điểm cốt yếu nhất là chỉ có bạn mới biết điều gì tốt nhất cho mình. Không một ai có thể nói cho bạn biết điều đó được! Tôi muốn nhấn mạnh một lần nữa rằng, hãy lờ đi những người ngồi ở thư viện. Họ không giống bạn. Đừng có chỉ ngồi một chỗ và mơ mộng về hoàng hôn, âm thanh của biển cả và một ly Pina Colada. Hãy cầm cuốn sách của bạn và ra bãi biển (hoặc bờ hồ) vào lúc hoàng hôn. Ngồi lại một quán cà phê, gọi một ly Pina Colada và thỉnh thoảng ngước lên từ cuốn sách để ngắm nhìn hoàng hôn đó…

Bài học cấp tốc

Sự thật là một người thầy tốt có thể làm nên những điều thần kỳ. Một giáo viên giói, có phương pháp giảng dạy hay và linh hoạt sẽ tác động tích cực đến khả năng ghi nhớ bài giảng của bạn. Tất nhiên, vấn đề sẽ nảy sinh ở những bài học mà trong đó giảng viên hoặc môn học không khiến bạn hứng thú. Trong các giờ học này, bạn chỉ ngồi đó và đếm thời gian cho đến hết giờ. Có những nguyên tắc đơn giản giúp tạo ra hiệu quả tối đa cho các bài giảng và ghi nhớ tốt nhất bài giảng.

Đầu tiên, như đã nói, hãy tìm hứng thú trong những bài giảng. Tìm những điểm mà bạn cảm thấy hứng thú trong lời giảng của giảng viên. Hãy đặt câu hỏi cho giảng viên, và hình thành những thắc mắc trong đầu bạn (giả sử giảng viên cho phép bạn được cắt ngang lời giảng).

Ngoài ra, hãy tưởng tượng bạn đang ngồi một mình trên lớp trong khi giảng viên chỉ nói với một mình bạn. Cảm giác được chú ý sẽ khơi dậy sự sẵn sàng của bạn để tiếp thu những điều bạn nghe được. Hãy ngồi gần bục giảng!!! Có một sự khác biệt lớn trong mức độ tiếp thu bài giảng của một học sinh giữa những người ngồi bàn đầu và những người ngồi sau. Những học sinh ngồi sau có xu hướng mất tập trung nhanh hơn những người ngồi bàn đầu, gần với thầy giáo hơn. Như vậy, những người ngồi bàn đầu sẽ tập trung vào bài giảng hơn, và khả năng tiếp thu cũng như ghi nhớ của họ sẽ tốt hơn.

Và bây giờ, hãy xem xét một quy luật sẽ gây ngạc nhiên, hoảng sợ và làm sụp đổ các "nền tảng học tập đúng đắn" mà dựa vào đó chúng ta trưởng thành và đã áp dụng – *đừng chép lại những lời giảng của giảng viên!*

Đó là một cú sốc, tôi biết vậy. Tuy nhiên, không còn cách nào khác! Tôi sẽ tiết lộ cho bạn một vài điều mà bạn luôn biết hoặc vẫn nghi ngờ. *Không thể vừa nghe vừa chép lại bài của giảng viên!* Đơn giản vì đây là một nhiệm vụ bất khả thi! Chúng ta đang nói về hai hoạt động hoàn toàn trái ngược. Nghe là thụ động, trong khi viết là chủ động. Chúng ta cố gắng tiếp thu thông tin và sẽ thải hồi nó ngay lập tức. Điều này thật không hợp lý. Sự thật đây lại là những gì chúng ta đã làm trong phần lớn cuộc đời mình, và chúng ta thậm chí đã có thể ghi lại hầu hết những điều giảng viên nói. Nhưng thành thật mà nói, bạn đã bao nhiêu lần từ bỏ việc "chép lại" bài giảng và quyết định thu lại hoàn toàn bài giảng của giáo viên? Bao nhiêu lần bạn không nhớ chính xác các câu nói của giảng viên, cố gắng lắp ghép lại, và do đó, đã bỏ qua phần còn lại của bài giảng? Bao nhiêu lần bạn để trống rồi ghi lại những gì giáo viên đã nói? Và bằng cách để trống như vậy, bạn kết thúc buổi học với một bản ghi chép bài giảng bao gồm toàn những phần mà bạn có thể viết nguệch ngoạc, những chỗ trống, câu đứt đoạn, v.v… Điều này không đúng đối với của bạn sao?

Nguyên nhân của điều này rất đơn giản. Chúng ta không thể làm hai việc cùng một lúc! Người duy nhất được cho là có thể thực hiện nhiều công việc một lúc là Napoleon. Tuy nhiên, phần lớn chúng ta không phải là Napoleon. Chúng ta không thể tập trung khi vừa phải nghe vừa phải viết. Đồng thời, có một vấn đề về áp lực khi chép toàn bộ bài giảng. Giảng viên nói càng nhanh thì áp lực càng lớn. Bài giảng hóa ra là cuộc chạy đua với những lời giảng của giảng viên. Những lời này chứa đựng những ý nghĩa thiêng liêng cứ như thể chính Chúa nói ra. Và dường như việc không ghi lại những lời nói đó là một sự phỉ báng thánh thần.

Bây giờ, hãy tĩnh tâm lại! Đúng vậy, lời nói của giảng viên rất quan trọng, nhưng không phải là tất cả. Chúng ta đã bỏ qua mục đích của bài giảng là *nghe*.

Điểm mấu chốt không phải là chép lại mà là tham dự. Hãy nghĩ về điều này: nếu giảng viên tạo được sự hứng thú thì sẽ tốt hơn nhiều so với việc đặt bút xuống, hướng về phía trước và lắng nghe bài giảng thật chăm chú. Nếu giảng viên giảng hay đến bất ngờ, sẽ có điều ngạc nhiên xảy ra. Thậm chí khi không thể chú tâm, chúng ta hãy ngừng viết và đi ra ngoài một cách tự nguyện và vui vẻ. Tại sao lại như vậy? Bởi vì sẽ thoải mái và hứng thú khi *lắng nghe và được tham gia vào bài giảng* trong một lớp học thú vị hơn là chỉ thụ động ngồi chờ thời gian trôi qua. Chép lại bài giảng chỉ giúp bạn giết thời gian.

Sẽ chẳng có ích gì khi chép lại những lời nói của giảng viên; làm như vậy chỉ gây mất tập trung, căng thẳng và mất khả năng tiếp thu. Nói cách khác, *quá trình chép lại bài giảng không giúp chúng ta tiếp thu và ghi nhớ bài học!*

Vậy bạn có thể hỏi, giải pháp là gì? Những lời giảng viên nói có thể là một phần của bài thi cuối kỳ. Giải pháp hữu hiệu nhất cho vấn đề này là ghi lại bài giảng bằng một thiết bị ghi âm. Bạn có thể mua các thiết bị đó ở bất kỳ cửa hàng điện tử nào. Có vẻ đối với bạn sẽ là lãng phí thời gian khi đã ngồi nghe suốt 45 phút rồi lại phải thu âm lại. Điều đó có nghĩa là lãng phí 1,5 giờ cho một bài giảng. Tôi có giải pháp đơn giản cho vấn đề này.

Tìm một nhóm bạn mà bạn tin cậy, rồi phân công cho từng người. Mỗi lần, một người trong số họ sẽ ghi lại bài giảng cho tất cả những người khác. Đây là một cách hiệu quả nhất, tôi chắc chắn vậy.

Trong suốt tiết học, hãy ngồi trước bục giảng. Không cần có vở hay bút! Hãy thư giãn, ngồi một cách thoải mái và lắng nghe chăm chú mà không chịu áp lực phải ghi chép lại tất cả những gì thầy giáo nói. Hãy tham gia vào bài giảng và quan trọng nhất là tạo ra hứng thú từ bài giảng, vì đây là mục đích học của chúng ta!

Loại hình thú 45 phút này sẽ có hiệu quả hơn nếu khả năng tiếp thu và ghi nhớ của bạn được phát huy.

Đến lúc này, chúng ta đã học được cách học tập hiệu quả, không áp lực và tùy thuộc vào tốc độ bạn đặt ra. Chúng ta biết cách lựa chọn môi trường học tập nào tốt nhất cho mình và tận dụng tối đa khoảng “thời gian Xanh”! Điều này, tự nó, sẽ làm tăng mức độ tiếp thu của bạn.

Bây giờ, hãy nghiên cứu bí mật lớn nhất trong số những nguyên tắc này. Học cách ghi nhớ gấp đôi đống sách vở chỉ trong một nửa số thời gian chúng ta được yêu cầu cho đến hiện tại.

Hạnh phúc dẫn đường cho mùa thi – dễ dàng ghi nhớ lượng tài liệu khổng lồ trong thời gian ngắn nhất

Có những bài thi dựa vào sự hiểu biết hơn là trí nhớ. Đó thường là những bài thi thuộc lĩnh vực toán học – Đại số, Vật lý, Kinh tế, Lập trình máy tính, v.v… Trong những bài thi này, có một yêu cầu là phải nắm được các cách giải khác nhau và tiếp cận chúng – sử dụng một loại công thức hoặc cách khác. Không cần phải nhớ một số lượng tài liệu lớn, nhưng cần phải *thực hành*nhiều. Ở đây, điều quan trọng là logic chứ không phải là trí nhớ.

Có những người chọn chuyên ngành Xã hội học, nhưng phải học một số môn liên quan đến Toán học. Cách học những môn này là coi chúng là những câu đố vui và logic.

Bây giờ, tôi muốn đề cập những bài thi đòi hỏi bạn phải nhớ một lượng thông tin "khổng lồ". Hãy ngồi lại và cùng tìm hiểu xem.

Mùa thi đã đến. Chúng ta đang thu thập tất cả những tài liệu cần thiết. Chúng ta có năm cuốn sách trên bàn, mười tập giấy và hai mươi cuốn sổ bài giảng.

Làm thế nào để có thể chinh phục được hết đống sách vở đó đây? Như bất kỳ một cuộc hành trình nào, chúng ta hãy làm từng bước một.

Bạn có nhớ là đã từng đến những điểm du lịch, nơi mà sau một vài giờ, hướng dẫn viên du lịch chỉ về một ngọn núi phía xa và nói: "Đó là nơi những chiếc xe buýt đang đợi chúng ta". Ngọn núi này dường như cách xa mười dặm… Ý nghĩ đầu tiên của chúng ta là "Không thể nào! Chúng ta còn phải đi bộ từ đây đến đó ư? Không thể tưởng tượng nổi!" Tuy nhiên, chúng ta vẫn tiếp tục đi cho đến khi đến được nơi đó. Điều này giống với lượng sách vở mà chúng ta phải học, giống như một quãng đường không có điểm cuối, nhưng chúng ta vẫn phải đi.

Hãy bắt đầu bằng những phương pháp của trẻ nhỏ. Mở một cuốn sách hay tờ báo ra và đọc tiêu đề. Tiêu đề sẽ cho bạn biết nội dung. Nó hướng bạn tập trung vào những điểm mấu chốt và những ý định có liên quan trực tiếp.

Tài liệu học cũng như sách giáo khoa, báo chí, những cuốn sổ ghi chép… cũng giống như phong cảnh vậy. Khi bạn ngắm cảnh, sẽ có các vật thể xuất hiện và bạn bị thu hút vào đó. Các vật thể này có thể là đỉnh núi, một ngôi nhà mái đỏ, một thác nước, một cái cây lớn… Nếu bạn được yêu cầu

kể lại những gì bạn vừa nhìn thấy, bạn có thể sẽ đề cập những vật thể đã xuất hiện đó. Không cần thiết và cũng không quan trọng phải nhớ tất cả các chi tiết. Bạn nên chia tài liệu bạn muốn ghi nhớ thành nhiều phần, trong đó có các từ và cụm từ quan trọng nhất. Tri nhớ cũng như lưới đánh ca, chỉ có một cỡ để bắt cá lớn. Những con cá nhỏ hơn sẽ luôn thoát qua mắt lưới.

Bây giờ hãy đọc bài báo dưới đây. Đọc liên tục mà không để đến những từ quan trọng. Đọc nó thật chú tâm và thoải mái như thể bạn đang đọc một bài xã luận trên một tờ nhật báo bình thường. Coi nó như một đoạn văn bản mà bạn không bắt buộc phải đọc, nhưng bạn chọn đọc nó vì nó khiến bạn thích thú. Sau đó, hãy đọc lại một lần nữa và chú ý đến những từ quan trọng. Đây là những từ khóa tạo nên chủ đề hoặc ý chính của phần đó.

Dưới đây là bài báo. Hãy đọc nó, và sau đó, chúng ta sẽ tiếp tục.

Những nghề nghiệp tương lai

- Nhân tố con người

Jack Neil, 5/1988

"Những công việc cần thiết trong quá khứ sẽ biến mất trong tương lai vì khả năng có máy tính có thể thay thế con người", Tiến sĩ Carl Bernard phát biểu. Ông giải thích lập luận của mình khi mô tả lợi ích mong đợi của cuộc cách mạng thông tin mà chúng ta đã trải qua. "Mọi người sẽ đặt vé máy bay qua mạng. Đây là nơi họ có thể nhận được những thông tin chi tiết về chuyến bay sắp tới. Bằng cách này, sẽ không cần đến các hãng lữ hành nữa. Điều này cũng đúng với trường hợp của các hãng bảo hiểm." Là một người làm việc liên quan đến lĩnh vực du lịch, tôi không đồng ý với giả thiết này.

Hãy lấy ví dụ một người đang tìm mua nhà. Ngày nay, tất cả những gì chúng ta cần làm là mở tờ báo ra hoặc lướt web để tìm tiếm những thông tin cần thiết. Theo học thuyết của tiến sĩ Bernard, sẽ là lẽ dĩ nhiên khi một công việc như một "hãng môi giới bất động sản" không còn nữa. Thực tế, các hãng môi giới bất động sản lại đang phát triển rất năng động.

Sự dư thừa thông tin quanh chúng ta là nguyên nhân gia tăng nhu cầu kết nối với một vài loại nhân tố con người. Sẽ là không thuyết phục khi một xã hội rối ren làm mọc lên những nhà tư vấn và chuyên gia – những người mà vai trò duy nhất của họ là giúp mọi người tìm ra bản chất của vấn đề. Đây là trường hợp của một hãng môi giới bất động sản khi nhiệm vụ của nó là chắt lọc nhu cầu về nhà ở của người mua.

Ngày nay, ai muốn du lịch đến miền Nam nước Pháp đều có thể tìm được thông tin trên Internet. Thông tin này thường bao gồm tất cả các địa điểm,

khách sạn và nhà hàng trong khu vực. Anh ta có thể biết được giá cả và xem ảnh về tất cả các địa điểm. Ngân hàng thông tin tổng thể này trở nên mờ nhạt so với những lời khuyên chuyên nghiệp và ý kiến thú vị, chân thành của một hãng lữ hành. Một đề xuất kiểu như: "Hãy tin tôi, hãy nghỉ tại khách sạn X, nó yên tĩnh và rât thoải mái. Nó có dịch vụ tốt và bữa sáng nhanh gọn…" thì thậm chí một khách hàng cẩn thận và độc lập nhất cũng sẽ từ bỏ những thông tin phong phú đó. Anh ta thích nhận được những lời khuyên của người mà anh ta tin cậy. Anh ta sẽ đánh giá cao việc để cho bộ não được yên và sự an toàn mà anh ta đã thật sự được hướng đến. Ngoài ta, nếu điều này lại hóa ra là sự thất vọng, ai sẽ là người để anh ta phàn nàn? Internet chăng?

Swissair là ví dụ về một trong nhiều công ty thường tổ chức các tour học tập cho hãng lữ hành. Họ sẽ tổ chức (lớp kinh doanh) một nhóm gồm 30 hãng lữ hành. Những người này bao gồm đại diện của các cơ quan nhỏ cũng như lớn nhhất. Họ sẽ cho khách nghỉ tại những khách sạn sang trọng nhất, cho họ ăn ở những nhà hàng tốt nhất và làm vừa ý họ mọi cách có thể.

Swissair quảng cáo trên mọi catalog, tạp chí, báo và các chương trình quảng cáo trên truyền hình. Tuy nhiên, họ biết rằng khách hàng đang ngồi trước một hãng lữ hành, và anh ta phải quyết định nên chọn hãng hàng không nào, ai sẽ có ảnh hưởng lớn nhất đối với quyết định này?

Trong lĩnh vực hội họp, công nghệ tổ chức hội thảo truyền hình đã tạo ra sự khác biệt lớn. Ngày nay, một giảng viên đại học có thể ngồi ở một phòng hội thảo cùng với bảy nhà khoa học khác. Tuy nhiên, trong cùng một thời điểm, ông ta có thể thực hiện hội thảo thông qua video với ba nhóm các nhà khoa học khác ở Anh, Đức và Nhật bản.

Hãy tưởng tượng khoản tiết kiệm tài chính liên quan đến các cuộc hội thảo tới nhiều nơi trên thế giới. Các khoản này sẽ bao gồm chi phí bay, khách sạn và công tác tổ chức hội thảo thực cho những người nói trên.

Tuy nhiên, trên thực tế, giảng viên và các nhà khoa học đó muốn dùng tiền của mình để đi đâu đó, nơi mà họ có thể gặp nhau trực tiếp. Không công nghệ nào có thể ngăn cản họ vượt qua những con đường chông gai và gặp mặt các đồng nghiệp của họ trên toàn thế giới. Không có và sẽ không bao giờ có một sự thay thế nào cho những cuộc gặp gỡ trực tiếp cả.

Và nhân tiện, ai sẽ là người quan tâm đến việc sắp xếp họ đến vị trí hội thảo?... Đúng, chính là những hãng lữ hành. Như vậy, nhân tố con người vẫn sẽ tiếp tục dẫn đường, định hướng và quyết định các nghề nghiệp trong tương lai và thị trường việc làm. Sự phong phú thông tin và công nghệ

tiên tiến sẽ chỉ mang lại thêm công việc cho con người. Năm 1973, Tiến sĩ A. Bluestone đã viết một cách hài hước thế này: “Công nghệ ban tặng ý nghĩa cuộc sống cho nhiều kỹ thuật viên”. Không có một sự thay thế nào cho loài người và mối liên hệ trực tiếp giữa họ.

Trong mỗi đoạn, một hoặc hai từ được làm nổi bật hơn. Từ khóa này được chọn để thể hiện ý chung nhất của đoạn văn. Hãy lưu ý đến những từ khóa này và mô tả ý nghĩa ẩn chứa bên trong bằng một vài từ:

Bernard – Internet – Tên của một người được nêu ra vì những tranh luận (học thuyết) của anh ta là chất xúc tác để viết nên toàn bộ bài báo này. Mục đích của bài báo là, như đã nói, nhằm phản bác tranh luận của anh ta cho rằng Internet sẽ thay thế con người.

Nhà – Điều này nhắc nhở chúng ta rằng một người có thể tận dụng ngân hàng thông tin để có được những thông tin liên quan đến loại nhà ở mà anh ta đang tìm kiếm. Do đó, các hãng lữ hành không còn cần thiết nữa.

Sự phong phú – sự xuất hiện – Sự phong phú các loại thông tin phức tạp đã dẫn đến *sự xuất hiện* các nhà tư vấn.

Nước Pháp – Một ví dụ về quyền lực và sự ảnh hưởng của sự giới thiệu và nhiệt tình mà một hãng lữ hành có trong khi có người sẽ lên kế hoạch cho một chuyến bay xuất ngoại (du lịch tới Pháp, vì mục đích của tranh luận này).

Swissair – Công ty hàng không của Thụy Sĩ, một trong nhiều hãng hàng không tổ chức các tour du lịch. Thực tế này đã chứng minh rõ hơn cho giả thuyết của bài báo. Bất chấp nguồn ngân sách khổng lồ dành cho quảng cáo, họ vẫn thích đầu tư vào nguồn nhân lực hơn. Họ cũng tin rằng thông qua sự đầu tư này, các hãng mà sẽ tiến cử họ sẽ có lựa chọn ủng hộ họ khi một khách hàng còn đang lưỡng lự.

Hội thảo truyền hình: Một hội thảo dựa vào đàm thoại có sự hỗ trợ của video. Cho dù có nhiều ưu điểm nhưng những nhược điểm của loại hình hội thảo này vẫn chiếm đa số. Do nhu cầu giao tiếp trực tiếp nên những cuộc đấu trí cá nhân đã chiến thắng.

Bluestone – những kỹ thuật viên – một ví dụ hài hước về mối quan hệ tất yếu giữa công nghệ và các kỹ sư. Kết quả là sự gắn kết giữa Internet và con người, đặc biệt là sự gắn kết trực tiếp giữa hai đối tượng này.

Chúng ta đã chuẩn bị một danh sách các từ khóa. Bây giờ, sau khi đã hiểu được điều mà mỗi từ khóa trong một đoạn văn nhắc nhở chúng ta là gì thì chúng ta có nhiều lựa chọn:

1. Chúng ta có thể kết nối các từ có nghĩa với nhau và tạo ra một chuỗi, trong đó từ này sẽ gợi ý cho chúng ta nhớ đến từ tiếp theo (một phương pháp mà chúng ta đã tìm hiểu).

2. Hãy tạo ra một tập tin (nghĩa là nghĩ đến một căn phòng cụ thể trong ngôi nhà của chúng ta) và liên kết mỗi từ khóa với một đồ vật trong căn phòng.

3. Liên kết các từ khóa bằng cách tạo ra một *câu chuyện* liên tưởng.

Cho đến giờ chúng ta chưa được biết đến phương pháp thứ ba, và ngay bây giờ chúng ta sẽ được biết. Chúng ta sẽ tạo ra một mối liên kết giữa các từ khóa với nhau và tạo ra một sợi dây liên kết các từ đó.

Chúng ta hãy tưởng tượng ra một chú chó *Saint Bernard* to lớn và dễ thương. Một chiếc máy tính cá nhân (có nối mạng *Internet*) được buộc vào chiếc vòng cổ của nó (thay vì một thùng rượu nổi tiếng). Chú chó này đang định mua một ngôi nhà (*house*) (nó hy vọng sẽ tìm được một ngôi nhà qua mạng). Khu vườn sau nhà cũ là một khu đất cằn cỗi, cho nên chú chó này mơ ước ngôi nhà mới có một khu vườn đầy hoa (*abandance* of *flowers*) để chơi đùa. Thế nên nó quyết định du ngoạn tới Pháp (*France*), nơi mà nó có thể tìm được một khu vườn lý tưởng như nó mong đợi. Nó chọn chuyến bay mang tên *Swissair* (vì nó là giống chó Thụy Sĩ – Swiss). Ở nước Pháp, nó cảm thấy rất cô đơn. Vì thế nó tổ chức hội thảo truyền hình (*video conferences*) với bạn bè và thành viên gia đình hai lần một ngày. Cuối cùng khi trở về nhà, nó mua một con rô-bốt (*technician*) để làm quà cho bạn bè. Con rô-bốt này được trang trí bằng những viên đá xanh (*blue stones*) lấp lánh trong bóng tối.

Câu chuyện liên tưởng này phải có nội dung ấn tượng và rõ ràng. Để ghi nhớ câu chuyện theo cách hiệu quả nhất, hãy tự hỏi những câu hỏi sau:

Tại sao chú chó Saint Bernard lại có một chiếc máy tính treo ở dây buộc cổ của nó? Vì nó đang định tìm mua một ngôi nhà.

Điều gí khiến cho chú chó không thích ngôi nhà cũ? Vì khu vườn sau nhà chỉ là một khoảng đất cằn cỗi và nó mơ ước có một khi vườn đầy hoa.

Nó đã làm gì ở Pháp? Không làm gì cả. Nó rất cô đơn, vì thế nó tổ chức các cuộc hội thảo truyền hình với bạn bè và các thành viên trong gia đình.

Món quà đặc biệt mà nó mua tặng bạn bè khi trở về nhà là gì? Một con rô-bốt (technician) được trang trí những viên đã xanh (blue stones).

Để nhớ câu được chuyện này có mối liên hệ với điều gì, bạn hãy liên tưởng từ khóa đầu tiên trong câu chuyện đó là (Saint) Bernard với tiêu đề: “Những nghề trong tương lai – Nhân tố con người”. Hãy tưởng tượng trong

tương lai, hầu hết những người làm nghề tự do sẽ là những chú chó Saint Bernard, chúng sẽ làm việc thay cho chúng ta.

Bây giờ, chúng ta hãy gạt câu chuyện này sang một bên, và tiếp tục với cách ghi nhớ những tài liệu bổ sung cho bài kiểm tra của chúng ta, sử dụng một phương pháp khác. Giả sử bạn đang học một khóa học về Kinh tế học hoặc Khoa học chính trị, và bạn phải ghi nhớ những thông tin về ngân sách của một quốc gia ở khu vực châu Âu.

Trong đó, những thông tin về ngân sách bao gồm:

Ngân sách Nhà nước

Ngân sách tiền mặt

Khoản chi	Khoản thu
Văn phòng Chính phủ	Thuế trực thu
Các khoản trợ cấp	Thuế gián thu
Tiền chuyển giao chi trả	Các khoản nợ trong nước
Các khoản nợ hoàn lại	Thuế môn bài

Ngân sách phát triển

Khoản thu	Khoản chi
Các khoản nợ hoàn lại	Nợ nước ngoài
Phát triển khu vực lạc hậu	Nợ trong nước
Phát triển cơ sở hạ tầng	Lợi nhuận từ các công ty quốc doanh
Thất thoát ngân sách quốc doanh	

Chúng ta có thể thấy rằng ngân sách bao gồm bốn phần:

Ngân sách tiền mặt – Các khoản thu

Ngân sách tiền mặt – Các khoản chi

Ngân sách phát triển – Các khoản thu

Ngân sách phát triển – Các khoản chi

Áp dụng phương pháp Roman Room, chúng ta hãy phân chia mọi thông tin liên quan đến Ngân sách tiền mặt thành hai phòng (room) khác nhau, đó là “dòng” (flows) và “nước” (water) – phòng tắm và phòng giặt quần áo.

Chúng ta hãy bắt đầu các khoản thu tiền mặt, và “tập tin” (phòng) nơi chúng ta lưu giữ các khoản thu ngân sách. Chúng ta sẽ sử dụng phòng tắm cho mục đích này.

Hãy tưởng tượng trên cửa phòng tắm có treo biển “Các khoản thu” (cánh cửa cho phép chúng ta mở vào phòng tắm). Bây giờ, chúng ta hãy chọn ra bốn vật dụng trong phòng tắm tương ứng với bốn khoản thu cho khoản thu ngân sách tiền mặt.

Danh sách vật dụng trong phòng tắm bao gồm:

Vòi hoa sen
Bồn tắm
Khăn tắm
Bệ xí

Như chúng ta đã học từ trước, chúng ta sẽ lấy khoản thu ngân sách nhà nước đầu tiên là *Thuế trực thu* và liên kết nó với *Vòi hoa sen* – vật dụng đầu tiên của chúng ta.

Bằng cách sử dụng phương pháp dựa trên các từ có cách đọc tương tự nhau, thì *Direct Taxes* (thuế trực thu) sẽ trở thành*Directions to Texas* (hướng Texas). Chúng ta có thể tưởng tượng chiếc vòi hoa sen được phủ kín bằng những tấm bản đồ chỉ đường, trên tấm bản đồ, "Texas" được in rõ mồn một. Thay vì phun ra các tia nước, vòi hoa sen phun ra những chiếc mũi tên.

Khoản thu thứ hai của chúng ta là *Thuế gián thu* (Indirect Taxes). *Indirect* (gián thu) đọc gần giống với *Indian* (người Ấn Độ), chúng ta sẽ liên kết người này với *bath* (bồn tắm). Hãy tưởng tượng một giám đốc người Ấn Độ đang nằm trong một bồn tắm đầy bọt thơm tho và ấm áp, với những tia nước lẫn với mũi tên tuôn ra từ vòi hoa sen.

Các khoản nợ trong nước (Internal Loans), là khoản thu thứ ba, *Internal* đọc gần như *Interpol* (Tổ chức cảnh sát hình sự quốc tế). Vật dụng thú ba trong phòng tắm là *towels* (khăn tắm). Hãy tưởng tượng một người đàn ông đang đứng trong nhà tắm của bạn. Ông ta đội một chiếc mũ cảnh sát với dòng chữ thêu nổi màu đỏ "Interpol". Nhân viên cảnh sát quốc tế này quấn một chiếc khăn tắm lớn ngang thắt lưng.

Khoản thu thứ tư là thuế môn bài (*licenses*). Bạn không cần phải chuyển khoản thu này thành một từ khác có âm đọc tương tự. Vị trí thứ tứ trong nhà tắm chính là bệ xí (*toilet*). Hãy tưởng tượng bạn đang ngồi trên bệ xí thì đột nhiên nhân viên Cảnh sát quốc tế, người mà chúng ta đã đề cập ở trên, yêu cầu bạn đưa cho anh ta xem giấy thuế môn bài sử dụng bệ xí!!! Ngày xưa mọi người tự do sử dụng dịch vụ này, nhưng từ bây giờ bạn cần có một *tờ giấy thuế môn bài đặc biệt để sử dụng bệ xí.*

Bây giờ, chúng ta hãy chuyển sang phòng giặt quần áo. Cánh cửa của phòng này treo tấm biển "Số tiền chi tiêu", nghĩa là trong căn phòng này các vết bẩn sẽ được tẩy sạch. Đây là Ngân sách tiền mặt – "tập tin" các khoản chi.

Chúng ta hãy lựa chọn ra bốn vật dụng trong phòng giặt quần áo này. Chúng ta sẽ gắn cho mỗi khoản chi ngân sách tiền mặt tương ứng với một

vật dụng. Chúng ta hãy sử dụng *Washing Machine*(máy giặt), *Dirty Laundry* (giỏ đựng quần áo bẩn), *Clothes Line*(dây phơi quần áo) và *Ironing Board* (cầu bàn là).

Khoản chi đầu tiên là *Văn phòng Chính phủ*. Hãy tưởng tượng một bộ phim mang tên *Honey, I Shrunk the Ministers*. Các ngài bộ trưởng đã biến thành người tí hon, cao có 4 inch và bị đưa vào máy giặt đang quay rất nhanh. Hãy nhìn vào bên trong qua cửa kính máy giặt. Bạn có thể thấy những ngài bộ trưởng tí hon đang quay tròn và xoay tít đến mức không thể kiểm soát được. Họ đang hốt hoảng trong vòng quay và kêu cứu thảm thiết. Đây quả là một cảnh tượng kỳ lạ, đúng không?

Khoản chi thứ hai là *Subsidies* (Các khoản trợ cấp xã hội). Từ này sẽ được chuyển thành một chất tẩy quần áo mới "SubsCity". Chúng ta sẽ đổ loại thuốc tẩy cực mạnh này vào lưới đựng xà phòng của máy giặt để tẩy sạch quần áo trước khi giặt.

Chúng ta có thể chuyển *Transfer Payments* (Các khoản tiền chuyền giao chi trả) – bảo hiểm xã hội thành *transferring parents*(bố mẹ chuyển giao quyền sở hữu). Hãy tưởng tượng bố mẹ bạn chuyển các khoản thanh toán để *đảm bảo* cho địa vị *xã hội* của bạn (bảo hiểm xã hội).

Loan Returns (Các khoản nợ hoàn lại) sẽ trở thành The Return of the Lone Ranger (Sự trở lại của kỵ binh cô đơn). Bạn hãy lấy chiếc *cầu bàn là* (ironing board), vật dụng thứ tư. Đặt người kỵ binh cô đơn lên đó. Đánh anh ta một lúc rồi bọc sắt anh ta lại. Tôi nhận thức rất rõ sự thật rằng đây là một hành động vô cùng tàn ác. Nhưng nó tạo ra cho bạn một hình ảnh cực kỳ sống động để có thể ghi nhớ.

Và cho đến giờ, chúng ta đã biết được cách ghi nhớ các khoản ngân sách tiền mặt của một quốc gia châu Âu. Bạn có thể tiếp tục thực hành phương pháp ghi nhớ này với những ví dụ của riêng mình. Hãy kết nối ngân sách phát triển với các phòng, ngôi nhà và địa điểm khác.

Ngày thi

Đúng vậy, cuối cùng ngày thi cũng đến. Chúng ta cảm thấy lo lắng, đó là điều tự nhiên. Chúng ta đang ngồi trong một căn phòng hoàn toàn yên tĩnh. Xung quanh trong ta có rất nhiều sinh viên đáng gờm… Nhưng chúng ta không bị căng thẳng, bởi vì chúng ta đã nắm chắc trong tay mọi tài liệu. Chúng ta có thể trả lời một cách *hoàn hảo* bất kỳ câu hỏi nào liên quan đến môn học mà chúng ta đã học. Chúng ta có thể làm được tất cả, vượt trên cả trí nhớ của chúng ta, vì các thông tin đã được gắn kết với các thông tin khác mà chúng ta đã "lập trình" trong bộ nhớ của chúng ta.

Hãy lưu ý rằng bài thi này thật sự không phải là vấn đề. Chỉ một câu hỏi luôn cần ghi nhớ, đó là:

Năm vật dụng luôn tồn tại trong mỗi căn phòng ở ngôi nhà của chúng ta là gì?!

Đây là điều duy nhất là chúng ta phải nhớ. Tất cả các chi tiết còn lại được xâu chuỗi liên tưởng với các vật dụng này. Chúng ta có thể khôi phục lại những chi tiết này trong một khoảnh khắc nhất định.

Khi tờ đề thi được phát tới tay chúng ta. Chúng ta nhìn vào đề bài và thấy hai câu hỏi:

1. Theo bạn, có những loại hình công việc cần cho ngày nay nhưng lại biến mất trong tương lai vì khả năng Internet có thể thay thế con người không? Hãy cho ví dụ minh họa, phân tích, giải thích và mô tả những công việc mà bạn cho rằng sẽ không còn tồn tại trong tương lai.

2. Những thành phần nào tạo nên hệ thống ngân sách của một quốc gia châu Âu? Hãy trả lời ngắn gọn.

Chúng ta mỉm cười và bắt đầu “tái hiện lại quá trình”: chuyển tài các thông tin từ trí nhớ của chúng ta rồi viết ra trên bài thi.

Những công việc trong tương lai (future work lines) = Saint Bernard.

Hãy tái hiện lại câu chuyện liên tưởng của chúng ta, và viết những từ khóa vào một bên (nếu chúng ta muốn).

Trả lời câu hỏi số 1

(Bernard – máy tính/ Internet)

Tiến sĩ Carl Bernard đã lập luận rằng, những ngành nghề mà trước đây rất cần cho cuộc sống sẽ biến mất do máy tính có khả năng thay thế con người… (Phần còn lại của câu trả lời)

(“Chúng ta hãy nghĩ xem chú chó đã làm gì với chiếc máy tính? Đúng rồi! Mua một *ngôi nhà*!”)

Một người khi muốn mua một *ngôi nhà* thì họ có thể sử dụng ngân hàng thông tin trên mạng để tìm kiếm những thông tin mà anh ta cần… nhưng vẫn có rất nhiều hãng môi giới bất động sản…

(“Điều gì xảy ra với chú chó? Nó muốn một khu vườn *tràn ngập hoa*, nơi có thể chơi đùa.”)

Thông tin *tràn ngập* đã mang lại sự *hào nhoáng* cho các tư vấn viên và chuyên gia mà mục đích duy nhất của họ là… (Phần còn lại của câu trả lời).

(“Nó đã quyết định làm gì? Đi du lịch đến *Pháp*.”)

Một vài người muốn đi du lịch về miền Nam nước *Pháp* để có thể… Ngân hàng thông tin dồi dào đó sẽ trở nên mờ nhạt bởi những lời khuyên

của những chuyên gia và những ý kiến thú vị, chân thực của một hãng lữ hành…

(“Làm thế nào để nó tới được Pháp? Nó bay trên chuyến bay*Swissair*.”)

Swissair là một ví dụ của … (Phần còn lại của câu trả lời).

(“Điều gì xảy ra ở Pháp? Tại Pháp, chú chó cảm thấy rất cô đơn. Vì thế nó đã tổ chức các buổi hội thảo truyền hình (*video conferences*) với gia đình và bạn bè.”)

Trong lĩnh vực hội nghị, có thể thảo luận các vấn đề qua các*buổi hội thảo truyền hình*. Nhưng trên thực tế… một chuyến đi thật sự… mọi người gặp gỡ trực tiếp…sẽ…

(Khi nó quay trở về nhà với món quà là một con rô-bốt – một*kỹ thuật viên* được trang trí bằng những *viên đá xanh* lấp lánh.)

Yếu tố con người… vì *Bluestones* đã viết một cách châm biếm rằng *“Công nghệ* đã…”

Chúng ta đã hoàn thành câu hỏi đầu tiên. Bạn chỉ mất đúng 15 để viết câu trả lời. Chúng ta cảm thấy lo lắng khi trả lời câu hỏi thú hai. Chúng ta thật sự muốn chứng minh cho thế giới biết rằng trí nhớ của chúng ta siêu việt ra sao!

Ngân sách của một quốc gia châu Âu? Một câu hỏi dễ.

Trả lời câu hỏi số 2

Ngân sách tiền mặt (Cash Flow Budget), hãy xem nào: “dòng” (flows) = “nước” (water) = phòng tắm và phòng giặt quần áo).

Ngân sách tiền mặt

<u>*Các khoản thu*</u>

Vật dụng đầu tiên Vòi hoa sen – Directions to Texas (hướngTexas) – *Direct Taxes* (thuế trực thu).

Vật dụng thứ hai là Bồn tắm – Indian (người Ấn Độ) – *Indirect Taxes* (Thuế gián thu).

Vật dụng thứ ba, khăn tắm – nhân viên cảnh sát quốc tế (Interpol) đang quấn chiếc khăn tắm – *Internal Loans* (Các khoản nợ trong nước).

Vật dụng thứ tư, bệ xí – nhân viên cảnh sát yêu cầu bạn trình bày thuế môn bài (license) – *thuế môn bài*.

Bây giờ chúng ta chuyển sang phòng giặt đồ.

<u>*Các khoản chi*</u>

Vật dụng đầu tiên, máy giặt – các bộ trưởng chính phủ - *Văn phòng chính phủ*.

Vật dụng thứ hai, lưới giặt – *Suds City* (chất tẩy rửa) –*Subsidies* (Các khoản trợ cấp xã hội).

Vật dụng thứ ba, dây phơ quần áo – *transferring parents* (bố mẹ chuyển giao quyền sở hữu) – *transfer Payments* (các khoản chuyển giao chi trả).

Vật dụng thứ tư, cầu bàn là – *Lone Ranger* (kỵ binh cô đơn) –*Loan Returns* (Các khoản nợ hoàn lại).

Hãy xem, việc nhớ lại những thông tin trên thật dễ dàng mà bạn không cần phải ngồi học thuộc lòng theo cách phi logic và không hiệu quả!

"Đây quả là một phương pháp hoàn toàn tốt và tuyệt vời khi phải nhớ hai bài", có thể bạn lại đặt câu hỏi "Nhưng khi có đến mười cuốn sách thì sao?"

Không có giới hạn trong "dung lượng bộ nhớ" của bạn

Mười cuốn sách nghe có vẻ nhiều nhưng nếu bạn nghĩ về chúng, trong bất kỳ trường hợp nào, bạn cũng sẽ phải cất giữ chúng trong tâm trí của bạn tất cả tài liệu cho bài thi, bằng cách này hay cách khác! Bạn sẽ làm như thế cho dù bạn phải nhớ thông tin của hai cuốn sách và năm bài học, hoặc hai mươi cuốn sách với bốn mươi bài học. Đó là yêu cầu để bạn vượt qua các bài thi. Đó là những gì bạn cần phải nhớ bằng bất cứ giá nào!

Vấn đề duy nhất đặty ra là: Bạn muốn thực hiện việc ghi nhớ chúng theo cách nhàm chán, vất vả hay là áp dụng một phương pháp thú vị, an toàn và hiệu quả? Bây giờ, bạn đã có thể làm như thế bằng cách áp dụng những kỹ thuật mà bạn vừa mới học được! Sự lựa chọn tùy thuộc vào bạn.

Hãy tin tưởng vào trí nhớ của bạn

Có một khuynh hướng bản năng ngăn cản phương thức này, đó là sự chần chừ. "Bộ não của chúng ta không quen hoạt động theo cách như vậy…", "Đây là một việc quá khó…", "Tốt hơn là nên ghi nhớ theo cách thông thường mà chúng ta hay dùng."

Bạn ghi nhớ những lời tôi nói một cách chính xác rằng, bằng cách sử dụng phương pháp mới này bạn sẽ có thể *học thuộc gấp đôi tài liệu mà chỉ cần một nửa khoảng thời gian bạn từng sử dụng*. Hãy bắt đầu từ một bước đi nhỏ. Dần dần bạn sẽ khám phá ra cách ghi nhớ thật nhanh chóng và hiệu quả bất cứ điều gì bạn muốn.

Không có giới hạn cho các từ khóa và các chuỗi liên tưởng mà bạn có thể ghi nhớ cho một bài thi.

Những bản tóm tắt của tôi cho các bài thi được tạo nên bởi hàng trăm từ khóa, chúng gợi cho tôi nhớ đến bất cứ một bài học, cụm từ và sự kiện nào mà tôi muốn trình bày.

Tài liệu dưới đây là bản gốc đáng tin cậy một bài thi về Quản lý Công chúng mà tôi đã làm. Tôi đã viết ra những từ khóa lên chính đề thi. Những từ khóa được liệt kê ở đó, bao hàm tất cả 150 trang về các bài học và nội dung chính!

Tất nhiên, hầu hết các từ này sẽ vô nghĩa đối với bạn. Nhưng với tôi, mỗi từ là một "hạt giống", chúng nảy mầm phát triển thành một bản mô tả dài từ ba đến mười dòng.

Tôi không có cách gì để có thể thuyết phục bạn rằng đây không chỉ là một phương pháp mang lại hiệu quả cho bạn mà đồng thời nó còn có tiềm năng vô hạn nữa.

Hãy thử bắt đầu bằng một chương trong cuốn sách này, rồi chương tiếp và chương tiếp nữa. Bạn sẽ nhanh chóng khám phá ra rằng trước đây trí não của bạn đã không hoạt động hiệu quả theo những cách khác.

Đây là bản câu hỏi khảo sát gốc:

The Faculty of Political Science

Final exam for "Introduction to Public Managerment" – Makeup Exam, 1989 – 563032.23. 1989

This exam consist of two parts, the time allowed for each part is two hours.

Part two

Please write about two of the following subjects, using the material taught in class, according to your own understanding:

(It is possible to receive up to 35 points for every question in this section)

Question no.1: main models of organizations.

Question no.2: politics and managerment.

Question no.3: why are reforms required for managerment and what is keeping them from being performed in the state of New York?

Pol' and manag'	reforms	New York	
Pizza	good	Refineries	Roads
Golf	Gong	Music	Design
Memory	God	Diamond	Rigid
Italy	Gambling	Bonus	Conservative
Ointment	Shooting range	New york	Need
Monkey	Monkey	Hammer	Power
Glasses	Carrier	Strategy	Performing
Normative care	Kosher	Citizen	consent
Innovation	Outdoors	Bed	

Research
and Edited Sleep development

White house Mechanism Computer
Neck tie Chair
Labor Public
Tree Recommendations

Một vấn đề quan trọng khác mà tôi muốn nhấn mạnh đó là học tập phải là sự trải nghiệm vui vẻ, tích cực!

Xem xét việc học hành trong một sự chính xác tương đối. Trượt một kỳ thi chỉ là sự việc thứ yếu có thể xảy ra. Trên thế giới, có biết bao người thi trượt, bị đuổi khỏi trường hay tự nghỉ. Nhưng điều này không những không phải là vấn đề gì lớn với họ mà thậm chí còn đóng góp lớn vào thành công của họ trong tương lai. Một trong những người nổi tiếng mà tôi có thể kể ra ở đây là: Albert Einstein, ông đã trượt khi thi vào trường Bách khoa tại Zurich. Hay Agatha Christy đã bỏ học khi còn học trung học. Nhà phát minh Thomas Edison đã bị đuổi khỏi trường và được mẹ dạy học tại nhà. Abraham Lincoln, Tổng thống Mỹ, đã tự học luật kể từ khi không trường nào chấp nhận ông vào học.

Danh sách này còn rất dài.

Để kết luật tôi sẽ kể cho các bạn nghe một câu chuyện vui về một doanh nhân nổi tiếng – người không được học trong hệ thống giáo dục chính thức nhưng lại trở thành một trong những người giàu nhất thế giới.

“Một ngày tôi đến tham gia lớp học quản lý kinh doanh tại một trường đại học”, người đàn ông kể lại chi tiết. Lớp học này thật thú vị. Tại đó tôi đã học được cách kinh doanh “đúng”. “Rất nhanh sau đó, từ một tỉ phú tôi trở thành một triệu phú…”.

Chương 15. Trí nhớ siêu phàm trong thuyết trình

Trước khi đi vào bàn luận cụ thể cách ghi nhớ nội dung bài giảng, tôi muốn nhấn mạnh ba điều quan trọng giúp bạn tiết kiệm thời gian, mồ hôi và nước mắt.

Điều thứ nhất: Có vô số chủ đề hay ho mà bạn muốn bàn luận như: kinh doanh có sức thuyết phục, thực tế thú vị, những giai thoại vui,… Xu hướng tự nhiên là bạn sẽ đề cập tất cả những vấn đề này. Cho dù bạn đang thuyết trình về loại sản phẩm tốt nhất công ty, hay đang giảng giải cho sinh viên về những dãy núi lửa kỳ diệu ở Hawaii thì người nghe cũng không hề thích thú khi phải nghe mọi điều về nó. Họ chỉ muốn nghe những vấn đề có liên quan đến nó mà thôi. Đây chính là lý do vì sao họ được gọi là thính giả mục tiêu A.

Điều thứ hai: Các bài thuyết trình, thông báo hay phát biểu trong kinh doanh chỉ nên nói ngắn gọn trong vài phút, không nên quá 15 phút.

Chỉ sau 8 phút thì người nghe sẽ ngừng suy nghĩ về bài giảng của bạn và bắt đầu mơ tưởng đến cảm giác sảng khoái với một tách cà phê.

Các buổi học và các bài giảng chỉ nên diễn ra trong vòng 45 phút. Mọi khả năng tập trung và tiếp thu bài giảng của sinh viên chỉ là con số không sau 45 phút đó. Bạn sẽ nhận ra rằng, dù bạn có cố gắng khiến họ hứng thú bằng những động tác nhào lộn đẹp mắt thì họ cũng chẳng thấy thích thú gì đâu.

Do đó, hãy suy nghĩ và lập kế hoạch trước. Vấn đề chính mà bạn muốn truyền đạt là gì? Đưa ra 3-4 ý chính giúp bạn đạt được mục đích của bài thuyết trinh/bài giảng và tạo ấn tượng mà bạn muốn.

Điều thứ ba: Trước khi viết ra và sắp xếp các thông tin muốn truyền đạt, bạn cần biết rằng người nghe sẽ chỉ nhớ những điều sau:

-Những gì bạn nói khi bắt đầu bài giảng (phần mở đầu).

-Những gì bạn nói khi kết thúc bài giảng (phần kết luận).

-Cách bạn thuyết trình vấn đề.

Như tôi đã nói, bạn nên giới thiệu vấn đề chính mà bạn muốn thuyết trình và những điểm mạnh của nó.

Kết thúc bài thuyết trình, bạn nhắc lại những điều đã nói trong phần giới thiệu (dùng y nguyên các từ ngữ đó!). Trong phần thân bài, bạn nên nói đến những vấn đề còn lại.

Trong hầu hết các trường hợp thì điểm thứ ba mới có mấu chốt quyết định. Vấn đề nằm ở cái cách mà bạn thuyết trình chứ không phải nội dung của nó. Chúng ta thường nhanh chóng quên đi những gì mình vừa được nghe kể nhưng lại nhớ rất rõ người đứng trước mặt chúng ta. Chúng ta sẽ nhớ họ cho dù bài thuyết trình của họ có ấn tượng hay không.

Hãy cố gắng nhớ lại cái cách mà bạn cảm nhận và phản ứng khi bạn tình cờ gặp một doanh nhân nổi tiếng, một giảng viên ấn tượng hay một giáo

viên khiến bạn kinh ngạc. Không còn nghi ngờ gì, bạn sẽ nhớ ngay ra họ khi gặp.

Họ đã để lại ấn tượng không thể quên về một tính cách nổi trội. Chỉ cần nhìn thấy họ là bạn biết rằng bạn đang đứng trước một con người có quyền lực mạnh mẽ. Họ mang đến một thông điệp về sự tin cậy và lòng tự trọng lớn lao. Nói chung, sự hiện diện của họ vô cùng ấn tượng. Họ có một bộ dạng không thể quên được, nó đã in sâu vào trong tâm trí bạn.

Điều mà tôi luôn ngạc nhiên là các chuyên gia, các giảng viên am hiểu và đầy kinh nghiệm, hay những người bán hàng có những sản phẩm tuyệt vời lại không thể che giấu được tính nhút nhát của mình. Những người này thường nói rất nhỏ và hiếm khi nhìn người nghe. Đơn giản là họ không ý thức được sự thể hiện không tốt cũng như thông điệp mà họ truyền đạt! Trong những trường hợp như vậy, nếu bạn nhận thấy bối rối khi đứng trước người nghe thì hãy sử dụng phương pháp giúp bạn thư giãn và lấy lại tự tin trước khi thuyết trình.

Cuối chương này, tôi sẽ chỉ cho bạn một phương pháp đặc biệt, phương pháp "hành động diễn tả thiện ý chủ chốt trong trí óc" này sẽ nhắc nhở bạn thực hiện các "hành động diễn tả thiện ý" đặc biệt trong khi giảng bài. Những hành động thiện ý bao gồm lên cao giọng ở những trường hợp cụ thể, mỉm cười, im lặng vài giây, kể một câu chuyện vui,…

Cách ghi nhớ mọi thứ mà bạn muốn nói…

Trước hết tôi khuyên bạn đừng bao giờ, chắc chắn là đừng bao giờ, cố gắng học thuộc lòng bài diễn thuyết của bạn. Nếu bạn làm vậy thì có hai khả năng sẽ xảy ra: bạn có thể quên mất một từ và kết quả là tất cả. Một vấn đề khác nữa bạn có thể gặp phải, đó là bạn sợ rằng mình sẽ quên mất một từ nhất định nào đó, điều này có thể dẫn đến tình trạng "thoáng mất trí nhớ". Tình trạng này sẽ ảnh hưởng tới trí nhớ tổng thể của bạn.

Cách tốt nhất giúp bạn ghi nhớ một bài giảng, bài phát biểu, bài học, bài thuyết trình trong kinh doanh hay bất kỳ bài diễn thuyết nào là sử dụng những từ ngữ then chốt. Nói cụ thể hơn là bạn nên áp dụng phương pháp sử dụng các hình ảnh then chốt.

Chúng ta đã học cách ghi nhớ các tài liệu bằng cách sử dụng những hình ảnh then chốt như một chiếc móc treo hay một sự liên kết. Chúng ta có thể tận dụng những hình ảnh này để ghi nhớ một ý tưởng, quan điểm, cụm từ hay điểm nào đó mà chúng ta muốn nói tới. Thậm chí chúng ta cũng có thể dùng cách này để ghi nhớ một câu quan trọng, cần chính xác từng từ. Khi

sử dụng những hình ảnh then chốt này, chúng ta sẽ không thể quên bất kỳ điều cụ thể nào vì chúng ta không phải cố gắng nhớ chúng!

Chúng ta được thoải mái nói những gì ta muốn mà không phải chịu áp lực hay chịu trách nhiệm khi nói một từ cụ thể nào đó!

Phương pháp này cũng tương tự như phương phápRomanRoom. Bạn đã học được cách biến các từ ngữ, ý tưởng thành một hình ảnh cụ thể, dễ nhớ và dễ minh họa. Chúng ta treo các từ này trên những chiếc móc treo khác nhau của các tập tin trong đầu. Và các phòng trong nhà chúng ta chính là các tập tin này.

Bây giờ chúng ta sẽ nâng cấp phương pháp RomanRoom và học một phương pháp phức tạp hơn. Nhưng trước tiên, chúng ta cùng quay lại thời La Mã cổ đại. Bạn hãy chuẩn bị một bài thuyết trình ngắn, cụ thể hơn là một bài thuyết trình bán hàng của một doanh nhân người La Mã dựa theo các nguyên tắc chúng ta đã học.

Eillious Maximous Gaitous là đại diện bán hàng cho Microuos Softous. Microuos Softous sản xuất một sản phẩm mới và tinh vi để phục vụ cho các đấu trường. Sản phẩm chính của công ty là cánh cửa biểu diễn lớn kiểm soát số lượng các đấu sĩ và sư tử vào đấu trường (Cánh cửa này sẽ tự động đóng lại khi một trong số họ cố gắng trốn thoát). Tên của nó là “Cửa MCXLLLV”. Mục đích chính của nó là thay thế các cổng bằng gỗ to lớn và nặng nề vẫn được sử dụng ở các đấu trường từ trước đến thời điểm đó.

Billious Gaitous chuẩn bị tham gia một cuộc bỏ thầu do Hội đồng Bảo trợ Văn hóa và Giải trí thành phố Rome thông báo. Sáu công ty sẽ chào hàng dịch vụ của mình cho cuộc bỏ thầu này. Rủi ro đối với kết quả cuộc bỏ thầu này là rất cao.

Bước chuẩn bị đầu tiên của Billious trong đợt bán hàng này là xây dựng một thông điệp mà ông khao khát thực hiện. Billious chọn cấp độ bán hàng cao nhất và biến chúng thành những hình ảnh then chốt đơn lẻ.

Thông điệp đó là: “Sự kết thúc của cổng gỗ - tương lai thuộc về cánh của MCXLLLV”.

Hình ảnh then chốt là: *Một chiếc cổng gỗ*.

Điểm bán hàng thứ I: Cửa MCXLLLV mở theo chiều ngang. Điều này tạo ra một lối vào vũ đài ấn tượng và hiệu quả. Tất cả các đấu trường hiện tại đều sử dụng những cổng gỗ nặng, mở theo chiều dọc. Cánh cửa sành điệu mở theo chiều ngang là mới mẻ và ấn tượng (nó bao gồm một rèm cửa màu đỏ được kéo lên trên).

Hình ảnh then chốt: Chiếc rèm cửa màu đỏ.

Điểm bán hàng thứ II: Việc mở cánh cổng trở nên đơn giản.

Không cần phải có mười nô lệ lực lưỡng để mở cánh cổng nữa. Chỉ cần hai người đàn ông là có thể dễ dàng mở cánh cửa MCXLLLV. Do đó có thể tiết kiệm rất nhiều cho ngân sách nhân sự.

Hình ảnh then chốt: Mười nô lệ khỏe mạnh.

Điểm mạnh thứ III: Cửa MCXLLLV rẻ hơn các cánh cổng gỗ!Giá của nó là 1.900 RD (tiền đô-la La Mã). Phần tiền được chiết khấu xuống còn 1.500 RD sẽ được tặng cho Hội đồng Bảo trợ Văn hóa và Giải trí của thành phố Rome. Với mức giá này, gói hàng bao gồm một cửa lớn hình vuông, kích thước 26x32 foot vuông, một rèm cửa bằng xa-tanh màu đỏ, các phụ kiện khác và một phần thưởng đặc bniệt là một con sư tử nặng hai tấn, cáu kỉnh và rất nhạy cảm!

Hình ảnh then chốt: *hai đồng tiền lớn* (giá trên quầy và giá chiết khấu).

Billious vừa hoàn thành việc viết ra kế hoạch chính cũng như những điểm mạnh trong bán hàng của anh. Billous thoải mái tiếp tục với những điều mà anh ta chau chuốt thật kỹ lưỡng trong vài phút còn lại:

Anh ta muốn miêu tả tiểu sử sơ lược của công ty Microuos Softous. Tiểu sử sơ lược này bao gồm cơ cấu tổ chức, doanh thu bán hàng, vốn,… Hình ảnh then chốt: *logo của công ty*.

Dòng sản phẩm của công ty:

Hình ảnh then chốt: *Một dây màu đen với sáu đốm màu trắcng*(thể hiện cho sáu sản phẩm).

Danh sách khách hàng: gồm có Đại hý trường La Mã Caligula, Trung tâm Đại hội Verona, Napoli YMCA và Trung tâm Thương mại Venice.

Hình ảnh then chốt: *bốn khách hàng*.

Chúng ta cùng điểm lại các hình ảnh then chốt một lần nữa: *các cánh cổng gỗ* (Sự kết thúc của cổng gỗ - tương lai thuộc về cánh cửa MCXLLLV), *rèm cửa màu đỏ* (mở theo chiều ngang, trái lại việc ở theo chiều dọc thông thường), *mười nô lệ khỏe mạnh*(không cần đến họ nữa), *hai đồng tiền* (giá trên quầy và giá chiết khấu), *logo của công ty* (tiểu sử sơ lược của công ty Microus Softous), *một dây màu đen với sáu đốm trắng* (dòng sản phẩm của công ty) và *bốn khách hàng* (khách hàng của công ty).

Chúng ta có hai lựa chọn cho bước tiếp theo. Một là mở một tập tin trong đầu, một phòng đã định trước, và treo những hình ảnh then chốt này lên các móc treo cố định/ đồ dùng.

Lựa chọn thứ hai dựa trên phương pháp tiến bộ hơn.

Phương pháp Lecture Hall

Có một thứ còn tốt hơn trí tưởng tượng của chúng ta đó là *thực tế*.

Phương pháp Lecture Hall thực ra là phương pháp Roman Room nhưng thay vì việc liên kết các hình ảnh/từ ngữ then chốt với một phòng trong trí tưởng tượng của chúng ta, chúng ta có thể treo các hình ảnh này vào một phòng ở ngay trước mắt chúng ta – nơi chúng ta sẽ thuyết trình.

Phương pháp này được áp dụng trong trường hợp bạn biết trước bạn sẽ giảng bài ở đâu. Đó có thể là một phòng học mà bạn đã giảng dạy trước đó, phòng họp của công ty hay cũng có thể là thính phòng mà bạn đã từng ngồi, …

Chẳng hạn, nếu bạn biết bạn sẽ thuyết trình trong phòng họp của công ty thì hãy đi vào đó và nhìn xung quanh. Tìm kiếm các đồ vật mà bạn có thể treo lên đó các hình ảnh trong bài thuyết trình của mình. Đứng vào vị trí mà bạn sẽ đứng trong khi thuyết trình và nhìn lướt qua căn phòng theo chiều kim đồng hồ hay ngược lại.

Khi bạn đứng ở vị trí đó, hãy lấy danh sách những hình ảnh then chốt và "treo" những ý tưởng này lên các đồ vật trong phòng.

Hãy đưa người bạn của chúng ta, Billious Gaitous, vượt thời gian để đến với phòng họp hiện đại của công ty. Anh ta có thể nhìn thấy gì xung quanh mình? Cửa ra vào, lọ hoa, màn hình ti vi, các bức tranh, giá sách, bảng vẽ…

Anh ta có thể kết nối chủ đề chính trong bài thuyết trình của anh ta với cửa ra vào mà anh ta nhìn thấy ngay trước mặt – *cổng gỗ*(rất đơn giản, phải không?). Cạnh cửa là một lọ hoa lớn. Anh ta hình dung là sẽ phủ lên lọ hoa đó một chiếc *rèm cửa màu đỏ*. Hình ảnh này sẽ nhắc nhở anh ta nhớ đến cấp độ bán hàng đầu tiên. Anh ta tiếp tục tưởng tuợng anh ta có thể nâng cái tủ lên rồi đặt bên cạnh lọ hoa với sự giúp đỡ của *mười nô lệ khỏe mạnh* cố gắng giữ cho chiếc tủ không bị đổ. Anh ta lại gắn *hai đồng tiền khổng lồ* với hai cạnh của màn hình ti vi. Những đồng tiền này trông giống như cái tai tròn của chú chuột Mickey… Sử dụng phương pháp này, bạn có thể tiếp tục treo mọi hình ảnh then chốt lên các đồ vật trong phòng mà bạn nhìn thấy ngay trước mặt!

Trong khi thuyết trình, bạn chỉ việc nhìn quanh phòng. Tôi đảm bảo rằng khi bạn nhìn vào một đồ vật nào đó trong phòng, chắc chắn hình ảnh then chốt kia sẽ hiện lên trong tâm trí bạn.

Chúng ta phải làm gì nếu bài thuyết trình bị thay đổi ở phút cuối, nó sẽ diễn ra ở một phòng khác?

Không có vấn đề gì bởi vì chúng ta đã biết đến phương pháp truyền thống Roman Room cơ mà.

Một ngày trước buổi thuyết trình

Trong tâm trí của Billous Gaitous, các hình ảnh then chốt cho bài thuyết trình đã được gắn với các đồ vật trong phòng họp (hay bất kỳ phòng nào khác mà anh ta đã chọn). Anh ta nhìn lướt qua phòng để đảm bảo rằng các hình ảnh then chốt đó đã *được kết nối với các đồ vật này một cách rõ nét và sống động*.

Anh ta nhìn thấy chiếc tủ nhưng hình ảnh then chốt lại không hiện ra trong tâm trí. Anh ta bắt đầu kiểm tra lý do lý giải hiện tượng này và *tăng cường sự liên kết liên tưởng*. Rồi anh ta quyết định rằng hình ảnh những người nô lệ đang khiêng chiếc tủ một cách bị động cần phải thay đổi. Vì vậy, họ sẽ nâng lên hạ xuống cái tủ trong không trung. Anh ta có thể nhìn thấy mồ hôi trên cánh tay họ và sự nỗ lực lớn mà họ dồn vào trò vui này. Bây giờ, sự liên kết liên tưởng đã trở nên chặt chẽ và hiệu quả.

Anh ta ôn lại bài thuyết trình một lần nữa.

Lần này, trong khi "dạo chơi" phòng họp trong tưởng tượng, anh ta nói thật to với chính mình.

Rồi anh ta lại làm lại một lần nữa nhưng lần này anh ta tính thời gian trình bày cho mỗi chủ đề và tổng thời gian của tất cả các chủ đề cần thuyết trình. Anh ta cứ thế nói một cách tự nhiên và trôi chảy trước một thính giả tưởng tượng. Anh ta có thể sử dụng những từ ngữ của chính mình mà không bị lúng túng với những từ ngữ cứng nhắc đã được định rõ.

Buổi sáng ngày thuyết trình

Billious luyện tập lại lần cuối cùng.

Một phút trước khi thuyết trình, anh ta đi vào phòng họp, cảm thấy bồn chồn, lo lắng. Các thành viên của Hội đồng Bảo trợ Văn hóa và Giải trí thành phố Rome nhìn chằm chằm vào anh ta. Bỗng nhiên anh ta nhìn thấy Hoàng đế Caligula, nỗi lo lắng lớn nhất của mình, đang ngồi ở cuối bàn. Còn ngạc nhiên hơn khi Billious nhìn thấy con ngựa của Caligula đang ở ngay bên cạnh ông ta. Anh ta nhìn Caligula và tự nhủ: "Tại sao mình lại phải chuẩn bị tất cả vì điều này chứ? Vị hoàng đế còn mang theo con ngựa của ông ta tới nghe bài thuyết trình của mình… Còn điều gì tồi tệ hơn thế nữa?" Anh ta cảm thấy sẵn sàng và quyết tâm "hạ gục họ" bằng bài thuyết trình bán hàng của mình.

Bắt chước

Billious Gaitous bắt đầu cuộc dạo chơi phòng họp trong tưởng tượng. Anh ta nhìn vào cánh cửa phòng và lập tức nhớ đến *cổng gỗ*, hình ảnh then chốt đầu tiên của anh ta.

Với sự tự tin và dáng vẻ đầy quyền uy, anh ta bắt đầu thuyết trình:

"Thưa Hoàng đế đáng kính, hỡi toàn thể công nhân thành phố Rome yêu quý, tôi rất hân hạnh được thông báo với các bạn rằng, cổng gỗ sẽ bị loại bỏ - tương lai sẽ thuộc về những chiếc cửa MCXLLLV".

Anh ta tạm dừng và nhìn về phía người nghe – những người đang rất ấn tượng với bài thuyết trình của anh. Rồi anh ta nhìn về phía lọ hoa bên cạnh cửa ra vào. Thật ngạc nhiên vì có ai đó đã kéo *tấm rèm màu đỏ* mà trước đó còn được phủ lên lọ hoa. Anh ta nhấn mạnh vào kết quả quan trọng và mới mẻ sẽ xảy ra vì các đấu sĩ và sư tử sẽ tiến vào đấu trường sau khi tấm màn màu đỏ này được kéo sang ngang. Điều này còn khiến người nghe ấn tượng hơn nữa.

Anh ta chuyển sang chủ đề được kết nối với chiếc tủ. Lúc này anh ta nhìn thấy *những người nô lệ* đang nâng chiếc tủ lên không trung. Anh ta còn khiến người nghe ngạc nhiên hơn nữa khi nói: "Mười nô lệ khỏe mạnh được thuê với giá cao giờ đây đã không còn cần thiết nữa". Các thành viên trong hội đồng thật sự bị sốc.

Anh ta nhìn thấy hai cái tai trên màn hình ti vi. Đây chính là *hai đồng tiền lớn*. Billious tiếp tục:

"Tất cả những thứ này chỉ có giá 1.900 RD. Tuy nhiên, vì Microuos Softous coi bạn là một khách hàng quan trọng, nên chúng tôi muốn cung cấp cho các bạn một gói hàng đặc biệt, chỉ với giá 1.500 RD, bao gồm:

Một cửa hình vuông kích thước 26x32 foot vuông, một rèm cửa xa-tanh màu đỏ, và các phụ kiện khác, bảo hành mười năm cùng với một phần quà khuyến mại đặc biệt là một con sư tử châu Phi nặng hai tấn. Con sư tử này rất ghét các đấu sĩ, và sau khi bị bỏ đói nó trở nên hung hăng và dữ tợn." Anh ta lại ngừng lại.

Các thành viên hội đồng bị thu hút trước sự ngạc nhiên này. Họ tràn ngập niềm thích thú. Con ngựa của Caligula thì bất tỉnh khi nghe xong câu chuyện về con sư tử. Gatious tiếp tục con đường đến với vinh quang. Khi kết thúc bài phát biểu, anh nhận được một tràng pháo tay và sự tán thưởng lớn. Caligula sắp đặt gói hàng gồm hai mươi cửa MCXLLLV để phục vụ cho các đấu trường tại trung tâm thành Rome. Nhiệm vụ đã hoàn thành.

Điệu bộ khi thuyết trình

Không có sự khác biệt lớn giữa một diễn viên rạp hát và một người thuyết trình. Họ đều biểu diễn trước khán giả. Họ phải làm sao cho khán giả hiểu được họ là ai và nhân vật của họ thế nào. Và họ làm điều này thông qua diễn xuất. Họ cần nhớ được thời điểm chính xác phải lên giọng, mỉm cười, dừng lại, di chuyển và bắt chéo tay. Diễn viên sử dụng các hành vi cường điệu; đặc biệt là giọng nói, cử động của tay, điệu cười hoang dã và trái tim mềm yếu. Người thuyết trình cũng là một diễn viên. Nếu họ không làm được như vậy thì thật tẻ nhạt.

Nhưng trái ngược với các diễn viên rạp hát, người thuyết trình phải cố gắng không diễn xuất quá phóng đại. Khi bài thuyết trình dường như quá ấn tượng, nó sẽ bị coi là giả tạo, còn người thuyết trình sẽ bị coi là không thật và không đáng tin cậy.

Mark Twain nói rằng ông phải dành ít nhất ba tiếng để chuẩn bị cho một bài giảng trong vòng 10 phút. Mọi sự thay đổi trong giọng nói, cử chỉ, di chuyển đều được ông chuẩn bị kỹ càng.

Như chúng ta vừa nói, không cần phải có một kế hoạch tỉ mỉ vì không cần phải nhớ từng từ ngữ cụ thể hay điệu bộ, cử chỉ nào đó. Tuy nhiên, nếu chúng ta không phải là những diễn viên có năng khiếu bẩm sinh thì chúng ta cần dùng đến sự giúp đỡ của các móc treo.

Lấy ví dụ là bạn muốn cất cao giọng để ngụy trang cho một lý lẽ “yếu” khác thường. Bạn hãy chỉ ra những trường hợp mà bạn nghĩ cần thiết phải tạm ngừng ít phút sau một câu nói đầy ý nghĩa (loại cần phải “tiêu hóa”). Nghĩ đến khi bạn muốn gật đầu đồng ý, hãy kể một câu chuyện cười hay kết luận cho một ý kiến nào đó bằng một câu hỏi có mục đích.

Để ghi nhớ các điệu bộ cơ thể như vậy, bạn có thể thêm vào phần các hình ảnh then chốt của mình “những điệu bộ then chốt”.

Chẳng hạn Billious muốn ghi nhớ việc kết luận mức độ giảm chi phí đối với người nô lệ bằng một câu hỏi thì anh ta có thể hỏi: “Chỉ cần hai người là có thể làm cho những cánh cửa này hoạt động, thật ngạc nhiên phải không các bạn?”

Để ghi nhớ điều này, anh ta có thể tạo thêm một chìa khóa, một hình ảnh. Anh ta cũng có thể hình dung ra *một câu hỏi lớn có mục đích* và liên kết nó với đồ vật mà anh ta đã kết nối với những người nô lệ. Anh ta tưởng tượng rằng có những câu hỏi có mục đích màu đen được khắc ở mặt trên cùng của tủ (tủ làm bằng gỗ gụ màu đen). Các câu hỏi này thật sự không thích hợp trên một đồ vật cổ kính như vậy. Rồi trong khi thuyết trình, khi gặp hình ảnh này, anh ta sẽ nhìn thấy các nô lệ đang nâng chiếc tủ. Và từ đó, anh ta

sẽ nhìn thấy các câu hỏi được khắc trên tủ. Điều này nhắc nhở anh phải nhấn mạnh điểm đáng lưu ý này.

Bạn có thể tạo ra những hình ảnh then chốt đa dạng. Đó là những hình ảnh miêu tả các điệu bộ cụ thể như:

Loa phóng thanh: nhắc bạn cần lên giọng.

Bóng đèn: nhắc bạn phải biểu hiện ra mặt rằng: “Đây là một ý tưởng tuyệt vời.”

Biểu hiện STOP khổng lồ: nhắc bạn dừng lại vài giây…

Biểu tượng mặt cười màu vàng: nhắc bạn mỉm cười hay kể một câu chuyện vui liên quan đến chủ đề đang nói.

Bạn có thể dễ dàng thêm những điệu bộ then chốt vào các hình ảnh then chốt. Khi bạn chuẩn bị một bài thuyết trình, hãy viết ra một tờ giấy tất cả những hình ảnh và điệu bộ then chốt mà bạn muốn.

Có lẽ bạn đang do dự về khả năng ghi nhớ một số lượng lớn các từ ngữ then chốt, bạn sợ rằng bộ não của bạn không thể “quản lý” hết chúng. Đừng lo lắng! khi kết thúc bài thuyết trình, bạn sẽ ngạc nhiên vì bạn có thể nhớ tất cả sự liên kết này một cách dễ dàng. Không chỉ vậy, não bạn còn có khả năng “tiếp thu” nhiều hình hình ảnh then chốt hơn nữa!

Chương 16. Trí nhớ siêu phàm trong ngôn ngữ và từ vựng

Một đôi vợ chồng trẻ đang ngồi trong nhà hàng và người bồi bàn đang đợi họ gọi món. Người phụ nữ hỏi bồi bàn:

“Xin lỗi, anh có biết nói tiếng Italia không?”

“Có, thưa bà”, anh ta đáp.

“Pizza”, người phụ nữ nói ngắn gọn

***

Có một cuộc tranh luận về câu hỏi tên bánh pizza bắt nguồn từ đâu. Mặc dù vậy, nó được thừa nhận là một phần của cách nấu ăn truyền thống Italia. Đồng thời, “Pizza” chỉ là một ví dụ trong rất nhiều từ mà tiếng Anh vay mượn. Đây là một vài ví dụ: Ballet – múa ba lê (Ballet trong tiếng Pháp), Bureau – cục (Bureau trong tiếng Pháp), Ketchup – nước sốt cà chua nấm (tiếng Trung) và Yogurt – sữa chua (tiếng Thổ Nhĩ Kỳ).

Các từ khác xuất phát từ tên người: *Chauvinist* (người theo chủ nghĩa Sô-vanh) – xuất phát từ tên của Nicolas Chauvin. Chauvin là một người lính trong quân đội của Napoleon. Lòng trung thành tuyệt đối của ông đối với trung đội mà ông phục vụ là nguồn gốc ra đời của từ "người theo chủ trương trọng nam khinh nữ".

Nicotine – từ này xuất phát sau khi Jean Nicot, đại sứ cũ của Pháp đến Bồ Đào Nha vì vấn đề kinh doanh thuốc lá.

Sandwich – xuất phát từ sự kiện khi John Montague, bá tước thứ tư của dòng họ Sandwich, vốn là một con bạc khét tiếng, đã yêu cầu người quản gia của mình chuẩn bị bữa ăn bằng bánh (sandwich…) để tiết kiệm thời gian cũng như anh ta lại có thể tiếp tục đánh bạc.

Masochist (người bạo dâm) – xuất phát từ khi Leopold Von Sacher-Masoch, một nhà văn Australia, tìm thấy sự thỏa mãn trong việc từ gây ra sự tra tấn về thể xác. Anh ta làm vậy từ khi bà vú nuôi kể cho anh ta nghe những câu chuyện kinh dị trong suốt thời thơ ấu.

Vẻ đẹp của ngôn ngữ nằm ở chỗ các từ ngữ được sáng tạo từ rất nhiều nguồn khác nhau.

Đối với những ai không hiểu điều này thì ngôn ngữ nước ngoài có vẻ như có cách phát âm và ngắt giọng không logic. Khi một người Mỹ nghe người Nhật Bản nói, anh ta sẽ không thể hiểu nổi. Vậy hai người này phải làm sao để hiểu được nhau? Liệu có phải họ đang ở trong quá trình điều trị bệnh tâm thần?

Không còn nghi ngờ gì nữa, cách tốt nhất để học ngoại ngữ là sống ở đất nước nói chính ngôn ngữ đó. Ở nước ngoài, ngôn ngữ được lĩnh hội rất nhanh nhờ luyện tập và sử dụng thường xuyên.

Tuy nhiên, chúng ta cũng có thể học ngoại ngữ bằng cách sử dụng các phương pháp ghi nhớ.

Những người biết phục tùng mệnh lệnh và những người ngoan cố

Tôi biết một vài người cho rằng mình "không có năng khiếu học các ngôn ngữ mới".

Kiểu người này nếu bị "đày ải" trên một đất nước nào đó sẽ có thể nói được ngôn ngữ của chính đất nước này một cách trôi chảy chỉ sau vài năm. Vì thế, không cần phải phân vân về việc có hay không có năng khiếu. Tất cả chỉ phụ thuộc vào sự sẵn sàng.

Rất nhiều lần, vấn đề nằm ở sự sẵn sàng bỏ qua các lỗi đánh vần, phát âm hay các lỗi khác của chúng ta. Các lỗi sai này được "tiêu hóa" trong vốn từ vựng cá nhân của chúng ta và trở thành một thói quen. Như bố tôi chẳng

hạn, ông không bao giờ học cách phát âm chính xác từ “Wednesday” vì từ này không được phát âm theo cách mà chúng ta đánh vần. Nếu chúng ta phát âm từ này theo đúng cách đánh vần của nó thì chúng ta phải nói: wed-nes-day. Nhưng thực tế, chúng ta lại phát âm là wens-day mà không đếm xỉa đến chữ “d”.

Bố tôi rất lười sửa các lỗi sai mà ông mắc phải. Tôi đảm bảo nếu ông tự nhận thấy được tầm quan tọng của sự chính xác thì ông sẽ nhanh chóng bỏ được chữ “d”.

Bạn hãy chú ý các câu sau: “Xã hội ngày nay quá *tư sản*” (bourgeois); “Mẹ nói rằng Aunt Sue làm được bánh *Tarte Tatin*ngon nhất”; “Lọ hoa đó *không có hình dạng nhất định*(amorphous)…”

Chắc chắn bạn đã gặp những câu như thế này. Nhưng hãy thật thà… Bạn có biết chúng thật sự có nghĩa gì không? Hãy nghĩ chúng trong một giây.

Thông điệp mà tôi muốn truyền đạt cho các bạn là nhiều từ vẫn vô nghĩa với chúng ta. Chúng ta không quên nghĩa của từ*bourgeois* nhưng *chúng ta lại chưa bao giờ được biết về nghĩa thực của nó!!!* Và kết quả là chúng ta cảm thấy lúng túng khi nhận ra rằng chúng ta không biết nghĩa của từ đó.

Một số người nói với chúng ta rằng thị trường Tây Âu đang trong giai đoạn *đình trệ* (stagnation). Tất nhiên chúng ta sẽ gật đầu và cố gắng tưởng tượng những gì anh ta nói. Chúng ta không bao giờ thừa nhận một thực tế rằng chúng ta không hề có manh mối nào về nghĩa của từ này. Và chắc chắn rằng chúng ta cũng không hỏi người bạn kia: “Anh nói đi, nghĩa của từ đình trệ là gì?” Chúng ta thật sự không muốn hỏi một câu hỏi cơ bản như vậy và biến mình thành một thằng ngốc, phải không?

Ở Mỹ, có một chương trình ti vi mà luôn hỏi trẻ em những câu hỏi dành cho người lớn. Một lần, phát thanh viên Art Linkleter đặt câu hỏi cho các em: “Các cháu có biết ai là người có uy tín (charisma) không?”

Các em có vẻ lúng túng, nhưng rồi các em bắt đầu nói ra những điều các em biết.

“Cháu nghĩ rằng bác của cháu có uy tín”, một em nói, “bây giờ bác ấy đang phải nằm viện trong hai tuần.”

“Bạn của mẹ cháu có uy tín”, một bé gái đáng yêu nói, “Nhưng cô ấy đã tống khứ nó đi rồi. Cháu không thể nhớ được loại dầu gội mà cô ấy dùng.”

“Ông hàng xóm nhà cháu có vài uy tín”, cậu bé thư ba khoe khoang, “nhưng chúng lại không nở hoa”.

Khi những đứa trẻ đáng yêu nói những câu này, chúng ta sẽ cảm thấy buồn cười, nhưng khi chúng ta cũng nói những câu này thì…tất cả những ấn tượng tốt đẹp chúng ta đã gây dựng được đều bị tiêu tan.

Vì vậy, nếu bạn muốn nhớ các từ ngữ để sử dụng chúng thì trước hết cần chắc chắn rằng bạn *hiểu* được nghĩa của chúng.

Thực tế, bạn nên tạo cho mình một thói quen. Hãy *học* từ mới hàng ngày. Khi bạn đọc được một từ mới nào đó thì hãy sử dụng nó thường xuyên. Đặt câu với nó. Sử dụng những từ này khi nói chuyện với một người bạn. Tất cả những điều này để lại một ấn tượng rất tốt như thể mang đến sự sống cho các từ này. Như chúng ta đã nói, ngôn ngữ là sự luyện tập sinh động. *Càng sử dụng nhiều từ mới thì bạn càng nhanh chóng khiến chúng trở thành một phần không thể thiếu trong vốn từ điển của bạn.*

Lịch sử của từ

Chúng ta hãy bắt đầu với một thực tế rằng có rất nhiều từ không thể dịch được! Mỗi ngôn ngữ đều có những từ duy nhất thuộc văn hóa địa phương đó. Những từ này không thích hợp với những nền văn hóa khác, hay không cần thiết phải dịch ra. Ví dụ, ở Eskimo có tất cả bảy từ miêu tả "tuyết". Mỗi một loại tuyết có một từ riêng và chỉ người Eskimo mới nhận biết được sự khác biệt của các từ khác nhau này. Mặt khác, trong tiêng Eskimo, không thể dịch được từ "cát"!

Trong tiếng Nga, từ "Raslubil/a" có nghĩa "cảm xúc của một người với người mà anh ta/cô ta đã từng yêu, và giờ thì không còn yêu nữa". Hãy tìm trong tiếng Anh từ có nghĩa tương đương với từ này. Khi nào bạn tìm ra thì hãy gọi cho tôi nhé…

Nói tóm lại, chúng ta có thể gặp rất nhiều từ chẳng có nghĩa gì. Một từ như vậy dường như không có mối liên hệ với bất kỳ thứ gì quen thuộc với chúng ta. Nhưng nếu chúng ta chịu khó tìm hiểu nguồn gốc từ thì có thể chúng ta sẽ tìm thấy ý nghĩa của chúng.

Lấy ví dụ với từ *acrophobia.*

Như chúng ta đã biết, từ "Phobia" có nghĩa là sự sợ hãi (chẳng hạn, claustrophobia – nỗi lo sợ bị giam giữ). Nhưng là sợ hãi gì? Hãy lấy từ "acro" và kiểm tra xem liệu có từ nào khác quen thuộc với chúng ta có chứa "acro"? Có từ "acrobat" – diễn viên nhào lộn. Diễn viên nhào lộn là người biểu diễn nhào lộn trên dây cao, họ đi trên một sợi dây kéo căng được buộc trên cao và táo bạo biểu diễn trò giải trí nguy hiểm này. Người như vậy được gọi là diễn viên nhào lộn vì "acro" nghĩa là cao.

Vậy Acrophobia chính là nỗi sợ độ cao.

Hãy cố gắng tìm nguồn gốc của các từ mà bạn muốn hiểu và tìm xem chúng bắt nguồn từ đâu.

Tiếng Anh bắt nguồn từ tiếng La-tinh, Hy Lạp, Pháp, Đức và Italia. Biết được nguồn gốc các từ sẽ giúp bạn rất nhiều trong việc học ngoại ngữ. Có thể chúng ta cố gắng tìm một từ nào đó trong ngôn ngữ châu Âu nghe có vẻ giống với một từ trong tiếng Anh. Vậy thì chúng ta nên cố gắng tìm một từ đồng nghĩa hay tương đương trong tiếng Anh.

Trong tiếng Pháp, từ "livre" nghĩa là cuốn sách. Có từ nào trong tiếng Anh nghe giống như "livre" không? Có từ "library"!

Vì thế, nếu "library" là nơi ta tra cứu sách thì "livre" chắc chắn là cuốn sách!

Vậy còn từ "vater" trong tiếng Đức thì sao? Hãy cố gắng tìm hiểu, bạn sẽ biết "vater" nghĩa là người cha. Và từ "Padre" trong tiếng Tây Ban Nha? "Pere" trong tiếng Pháp?

Từ nào trong tiếng Đức giống với "light"? Đó chính là "litch". Vậy từ "haus" nghĩa là gì? Thật dễ phải không? Chính là từ "house" trong tiếng Anh.

Có rất nhiều từ trong tiếng Anh có chung tiền tố và hậu tố với các từ thuộc ngôn ngữ khác. Điều này gợi cho chúng ta hướng tìm hiểu về từ này. Ví dụ, từ trans-Siberian train (tàu xuyên Xi-be-ri) hay trans-atlantic flight (máy bay xuyên Xi-be-ri). Tiền tố La-tin "trans" nghĩa là "xuyên qua".

Khi gặp từ "disconnect" hay "discover", chúng ta sẽ dễ dàng hiểu các từ này hơn nếu chúng ta biết được tiền tố "dis" nghĩa là "không" hoặc "tách biệt".

Vì vậy, nếu điều gì đó bị tách biệt khỏi các thứ khác thì tức là nó "dis-connected" – bị tách rời.

Trong chương trước, chúng ta bàn luận về việc sắp xếp các thứ theo trật tự là một cách hiệu quả để ghi nhớ các vấn đề. Trong bất kỳ cuốn từ điển nào bạn cũng có thể tìm ra các nghĩa được sử dụng hàng ngày của các tiền tố và hậu tố.

Cách dễ dàng ghi nhớ từ của mọi ngôn ngữ trong một phút

Nếu không tìm ra nghĩa của một từ thông qua một từ đồng nghĩa và tương đương ở một ngôn ngữ khác, thì bạn hãy tự gán ý nghĩa cho từ này. Đến lúc này bạn có thể ghi nhớ hầu hết các từ thuộc ngôn ngữ khác bằng các phương pháp mà bạn đã học. Tất cả những gì bạn cần làm là tìm ra sự liên

kết với từ này. Bạn có thể tìm thấy các từ có cách phát âm tương tự với nó, điều này rất quan trọng.

Chúng ta cùng quay trở lại với từ “acrophobia”. Một lần nữa chúng ta hãy tách nó ra thành hai âm tiết: acro – phobia. Như chúng ta đã nói, “Phobia” là nỗi sợ hãi. Bây giờ chúng ta thực hiện hai bước: Lấy từ vô nghĩa “acro” và biến nó thành một từ hay hình ảnh có nghĩa.

Chúng ta lấy nghĩa của từ “acrophobia” – *sự sợ độ cao* - rồi kết nối nó với một hình ảnh mới mà chúng ta tạo ra.

Chẳng hạn bạn hãy hình dung acro chính là Acropolis – thành phòng ngự ở Athens. Bạn đang đứng trên đỉnh của đống đổ nát Acropolis tại Athens. Bạn đang ở trên cao so với mặt đất, nhìn xuống dưới, bạn cảm thấy như nỗi sợ hãi độ cao đang tấn công bạn. Hình ảnh mà bạn nhìn thấy trước mắt là một người đang đứng trên đỉnh của thành Acropolis và sợ độ cao.

Lấy ví dụ từ “gatto” trong tiếng Italia, dịch sang tiếng Anh là “cat” – con mèo. Chúng ta sẽ chuyển mỗi phần của từ thành một từ tương tự trong tiếng Anh và tạo ra một hình ảnh trong đầu. Chẳng hạn, “gat” trở thành “gut”, và từ đó lại nghĩ đến từ “gutter” (rãnh nước) – nơi những con mèo hoang tìm kiếm thức ăn trong các thùng đựng rác.

“Vertigo” nghĩa là gì? Trong tiếng Anh nó có nghĩa là cảm giác mất thăng bằng, mất phương hướng, nói chung là kết quả của sự hoa mắt, chóng mặt. Vậy làm cách nào chúng ta có thể nhớ được nghĩa của từ này? Bạn hãy hình dung có một người đàn ông đang đứng giữa đường, xoay trong người và hỏi: vertigo = Ver – ti – go? Where to go? (Đi đâu đây?)

“Suppression” nghĩa là sự ngăn chặn, không cho ai đó làm điều họ muốn. Tách từ này thành “super” và “pressure”. Hình ảnh mà chúng ta tạo ra có thể là “sức ép lớn”. Và vì vậy, “suppression” có nghĩa là sức ép lớn đối với một người, một nhóm, một tổ chức hay một quốc gia chống lại ý chí của họ.

Vòng quanh thế giới

Một người đàn ông đến sân bay, đứng trước quầy đăng ký và nói với cô lễ tân đứng sau quầy: “Tôi muốn cái va li màu đen này bay đến Paris, cái màu đỏ đến London, túi xách màu nâu đến Rome, ba lô màu xanh đến Prague còn tôi sẽ bay đến New York.”

Cô lễ tân sửng sốt nhìn ông ta và nói: “Xin lỗi, thưa ngài, nhưng chúng tôi không có cách nào làm được như vậy.”

“Tại sao!”, người đàn ông ngạc nhiên.

“Trước đây, tôi cũng từng bay ở hãng hàng không của ngài và điều tương tự thế này cũng đã xảy ra…”

***

Đi du lịch vài nơi cùng một lúc quả thực hơi khó nhưng việc học vài ngoại ngữ cùng một lúc thì lại không hề khó chút nào.

Nghĩa của từ "Queso" trong tiếng Tây Ban Nha dịch sang tiếng Anh có nghĩa là "cheese" – pho-mát. Vậy từ nào trong tiếng Anh nghe giống như "Queso"? Đó chính là "Case"!

Vì thế, tất cả những gì chúng ta cần làm là tưởng tượng rằng ở Tây Ban Nha hay bất kỳ đất nước nào nói tiếng Tây Ban Nha, pho-mát chỉ được bán trong các hộp làm bằng da. Trên các kệ hàng ở siêu thị, có các hộp bằng da rất nhỏ. Đây thực ra là các loại pho-mát khác nhau. Bất cứ khi nào bạn muốn ăn chút pho-mát, hãy lấy một hộp nhỏ, bỏ vào miệng và ăn. Có nhiều loại như: "hộp" Brie, hộp pho-mát Parma, hộp pho-mát có sợi mốc xanh,… Khi nào bạn muốn nói từ cheese (pho-mát) bằng tiếng Tây Ban Nha, thì hãy nhớ cheese là một case (hộp). Từ "case" sẽ nhắc bạn nhớ đến từ "Queso".

Từ milk (sữa) trong tiếng Tây Ban Nha là gì? "Leche". Từ "Leche" gợi cho bạn nhớ đến từ Leechi – một loại quả của Trung Quốc. Bây giờ bạn có thể tưởng tượng rằng các thùng các-tông chứa rất nhiều Leechi và sữa.

Từ "Playa" trong tiếng Tây Ban Nha có nghĩa là bãi biên. Từ "Playa" nghe giống từ "Player" phải không? Vậy bạn chỉ cần tưởng tượng ở Tây Ban Nha, bãi biển là nơi tụ tập của các cầu thủ bóng đá, hàng nghìn cầu thủ có mặt trên bãi biển. Thật khó có thể tìm được một nơi để trải chiếc khăn tắm của bạn – có một cầu thủ đang đứng ở đó…

Còn bây giờ chúng ta sẽ học thêm vài từ tiếng Pháp.

Tiếng Pháp là ngôn ngữ của các âm thanh than vãn, rên rỉ. Bạn có biết từ nào trong tiếng Pháp nghĩa là "egg" (trứng) không? Về cá nhân tôi, tôi chỉ biết cách viết của từ này là "Oeuf". Nhưng nó được phát âm thế nào? Bạn phải phát âm giữa từ "eff" và "oof"… nhưng dù thế nào thì khi bạn nói từ này, người Pháp cũng cảm thấy khó chịu.

Dù thế nào đi chăng nữa, chúng ta cũng sẽ có cách chiến đấu với ngôn ngữ này. Trong tiêng Pháp từ "war" – chiến tranh là "guerre" (ger". Bạn hãy hình dung rằng trong tất cả các cuộc chiến tranh của Pháp, quân lính đều mặc áo mưa màu xám. Grey trench coats – "grey" – "ger" – "Guerre" – war. Bạn có thể có sự liên tưởng khác, như nghĩ đến diễn viên điện ảnh Richard Gere. Nếu vậy thì bạn hãy hình dung Richard Gere trở về từ chiến trường.

Từ "tree" (cây cối) trong tiếng Pháp là "Arbre", nghe giống như "harbor" – bến tàu. Hãy hình dung ra một bến tàu mà chỉ có cây cối mới được cập bến, còn tàu thuyền thì không thể…

Bây giờ chúng ta hãy kiểm tra xem chúng ta đã nhớ được những từ gì chúng ta vừa học:

1. Leche
2. Queso
3. Suppression
4. Vertigo
5. Gatto
6. Từ nào tương đương với từ "sợ độ cao"?
7. Từ "war" trong tiếng Pháp là gì?
8. Từ "dog" trong tiếng Pháp là gì?

Và tất nhiên điều quan trọng nhất là bạn phải tìm ra *nghĩa gốc*của những từ này và sử dụng chúng thường xuyên.

Viết không "sai chính tả"

Một vấn đề khác khiến chúng ta khó chịu, đó là phải viết đúng chính tả.

Muốn giải quyết vấn đề này thì trước hết bạn phải nhận biết được mình thật sự gặp vấn đề ở từ nào, mở từ điển ra và bạn sẽ biết được cách viết từ này một cách chính xác *một lần và mãi mãi*.

Để nhớ cách viết chính xác một từ, bạn cần cô lập vấn đề; có nghĩa là bạn phải kiểm tra xem chữ cái nào của từ là nguồn gốc của vấn đề.

Lấy ví dụ từ "friend". Vấn đề rắc rối nằm ở chữ friend, đôi khi chúng ta lại viết "e" trước chữ "I" thành "Friend". Dưới đây là cách giúp bạn giải quyết vấn đề.

Bạn hãy đặt một câu có từ "friend" và một từ khác bắt đầu bằng chữ cái "i". Điều này sẽ nhắc nhở bạn nhớ rằng "i" phải viết trước. Ví dụ: "Friends of Isabella".

Điều này cũng tương tự với từ "Piece". Một lần nữa vấn đề lại rơi vào các con chữ "i" và "e". Do đó, bạn hãy cố gắng nhớ cụm từ "a piece of pie". Cụm từ này giúp bạn ý thức được rằng "P***ie***ce" được viết giống như "P***ie***".

Vậy còn từ "conc***ea***l"? Sự rắc rối ở đây lại là sự kết hợp "ea". Bạn hãy đặt câu kết hợp chặt chẽ nghĩa của từ này. Ví dụ: "The***e***lephant conc***ea***ls the ***a***nt" (Con voi che con kiến). Bạn sử dụng trật tự của các từ trong câu như sau: ***e*** trong "***e***lephant" đứng trước và "***a***nt" đứng sau.

Bên cạnh đó, theo logic thì con kiến không thể che con voi. Con voi lớn hơn nên nó phải ở phía trước. Đây chính là lý do: "The elephant conceals the ant." (con voi che con kiến). Bây giờ thì đã quá rõ ràng, chữ ***e*** đứng trước chữ ***a***.

Chúng ta sẽ đánh vần từ “necessary” như thế nào? Hãy cô lập vấn đề mà thực chất là trả lời câu hỏi chữ cái “c” hay chữ cái “s” xuất hiện bao nhiêu lần trong từ. và chúng ở chính xác những vị trí nào (ne***c***e***ss***ary).

Chữ ***c*** tượng trưng cho từ “***C***at”, còn ***ss*** tượng trưng cho từ “***S***un ***S***et”. Chúng ta có thể đặt một câu: “It’s necessary for the ***C***at to watch the ***S***un ***S***et” (Con mèo rất cần ngắm mặt trời mọc). Bây giờ thì chúng ta đều biết chữ c đứng trước và hai chữ ss đứng sau…

Với từ “Occassionally”, chúng ta lại gặp vấn đề rắc rối ngược lại – hai chữ ***c*** đứng trước và chỉ có một chữ ***s*** đứng sau. Chúng ta sẽ biến trật tự này thành câu như sau: “Occasionally, I drink 100***cc*** of ***s***oda a day” (đôi khi tôi uống 100cc nước soda một ngày). Với câu này, chúng ta dễ dàng nhận ra chữ nào đứng trước chữ nào.

Để kết thúc chương này, tôi muốn giới thiệu với các bạn từ sau:

LINOCALCALINOCERACEOALUMINOSOCUPREOVITRIOLICAEQUEOSA

Đây là một trong những từ tiếng Anh dài nhất, nó miêu tả cấu tạo của nước vào mùa xuân ở Bristol, Anh.

Đây là một ví dụ điển hình về một từ mà bạn không cần cố gắng nhớ. Tôi có thể đảm bảo chắc chắn rằng bạn không bao giờ sử dụng đến nó…

Chương 17. “Chúng ta đã gặp nhau chưa nhỉ? Nhìn bạn quen lắm…”

Ghi nhớ tên cũng là một vốn quý mang tính chiến lược, đối lập với sự tin tưởng phổ biến rằng, sự ghi nhớ này *không phải là một khả năng bẩm sinh*. Khả năng nhớ tên có thể đạt được và ta có thể nhớ được hàng nghìn cái tên. Sự kỳ diệu này diễn ra trên cả mức độ cá nhân và công việc.

Việc ghi nhớ teen góp phần vào một số công việc sau:

Nó dẫn đến sự liên kết cá nhân và tín nhiệm ngay lập tức.

Nó tạo ra các khách hàng trung thành và tăng doanh thu cũng như thu nhập.

Nó thúc đẩy động lực và trách nhiệm của các nhân viên, góp phần trực tiếp vào việc giảm chi phí và tăng sản lượng.

Nó thể hiện sự đánh giá đúng trí nhớ tuyệt vời của các cá nhân và biểu thị trình độ chuyên môn. Một người thuyết trình nhớ được tên của bốn mươi

người tham gia trong một thời gian ngắn sẽ nâng cao giá trị bản thân và tạo ấn tượng chuyên nghiệp. Con người thường ngạc nhiên trước những điều rất khó thực hiện.

Bên cạnh đó, khả năng nhớ tên còn góp phần ở mức độ cá nhân: tăng cường sự tự tin vào bản thân, tránh được những tình huống lúng túng, phát triển khả năng tập trung.

Hãy nỗ lực hết sức để nhớ tên những người thân quen, khen ngợi những người làm được điều này và khích lệ những người khác làm theo. Kết quả đạt được sẽ rất rõ ràng.

***

Tại một quán cà phê mà tôi thích, tôi nhận thấy một nhân viên bồi bàn chú ý đặc biệt đến một trong các khách hàng.

"Em hài lòng chứ Lizzie?"

"Thức ăn này có hợp khẩu vị với em không, Lizzie?"

"Lizzie, em có muốn thêm dầu giấm không?"

Sau khi Lizzie rời khỏi quán, tôi có một cuộc trò chuyện nhỏ với người bồi bàn.

"Tốt lắm", tôi khen ngợi anh ta. "Một khách hàng mà anh có thể nhớ rõ tên cũng như sở thích chắc hẳn phải là một khách hàng trung thành và hết lời khen ngợi về sự phục vụ tuyệt vời của anh."

"Cảm ơn, anh quá lời", người bồi bàn mỉm cười với sự toại nguyện. "Nhưng đó là vợ tôi".

***

Ba giai đoạn cần thiết giúp bạn nhớ được những người bạn mới gặp.

Giai đoạn A: Trước một cuộc gặp gỡ, hãy nhận thức rằng bạn sẽ đi gặp những người lạ và bạn phải cố gắng nhớ họ.

Giai đoạn B: Chú ý đến tên từng người, quan tâm tới từng người và nhắc lại tên họ trong suốt cuộc nói chuyện.

Giai đoạn C: Liên kết mỗi tên với từng người. Các kỹ thuật sẽ được đưa ra sau đây.

Giai đoạn A: Tấm rèm mở ra – thời điểm trước khi đến một sự kiện mới

Khi chúng ta đến một sự kiện mới, hầu hết chúng ta đều trao đổi tên cho nhau vì phép lịch sự chứ không phải vì những cá nhân đều thật sự yêu quý chúng ta. Thực tế, chúng ta chú ý đến bản thân chúng ta chứ không phải ai khác. Chúng ta không nghĩ gì đến nhiệm vụ nhớ tên mọi người.

Nhiều tuần sau, chúng ta có thể sẽ gặp lại một người trong bữa tiệc và phải xin lỗi: “Xin lỗi anh, tôi đã quên mất tên của anh”. Không, chúng ta chưa từng nhớ nó bắt đầu thế nào vì ta chưa bao giờ chú ý đến nó cả.

Trước một sự kiện trọng đại, nơi ta sẽ gặp gỡ rất nhiều người lạ, đó có thể là một hội nghị hay một sự kiện xã hội, chúng ta phải ý thức được rằng mình sẽ gặp rất nhiều người lạ và ta cần phải cố gắng nhớ tên của họ. Khi bạn nhìn thấy lối vào phòng đón tiếp hay người chủ tiệc trẻ đẹp đang chào đón bạn, hãy phát huy thói quen nhẩm đi nhẩm lại câu: “Mình sẽ tham gia một sự kiện có rất nhiều người mới, thú vị kỳ lạ. Mình phải chú ý đến tên của họ và ghi nhớ chúng.”

Nếu bạn đi cùng một đối tác thì tốt hơn hết là hãy đọc to câu thần chú này để họ cũng có thể nghe thấy. Điều này thể hiện là bạn rất nghiêm túc, quả quyết, đồng thời cũng góp phần hữu ích cho nhận thức của người kia.

Bây giờ, bạn có thể đi đến bàn ăn tự chọn và chọn món nấm rắc bánh mỳ vụn.

Giai đoạn B: Cách xử sự trong một sự kiện quan trọng để ghi nhớ tên mọi người

Hãy cư xử thật hòa nhã. Đừng va chạm hay chọc giận mọi người trừ phi bạn muốn được chú ý hay nếu ai đó xe vào chỗ mà bạn đã đặt trước…

Khi bạn gặp một người lạ và trao đổi tên, cần chắc chắn rằng bạn cần biết và hiểu chính xác tên của người đó. Nếu bạn chưa nghe thật chính xác, hãy yêu cầu họ nhắc lại. Bạn ngại ư? Ngược lại! Lời đề nghị của bạn lại thể hiện rằng bạn thật sự quan tâm đến họ.

Khi gặp một gương mặt khá quen thuộc và bạn tình cờ nhớ ra tên của người đó thì bạn nên giới thiệu tên mình trước, tránh khiến họ cảm thấy lúng túng vì có thể họ không nhớ ra tên bạn. Bạn không nên kiểm tra trí nhớ của người khác. Lúc này, cần đến gần họ và chủ động đưa ra tấm danh thiếp của bạn.

“Chào *Robert* (bắt tay), mình là Darren. Chúng ta đã gặp nhau tại bữa tiệc của John và Barbara vào năm ngoái. Mình là người đã làm đổ rượu vào chiếc váy trắng của vợ bạn đó.” (Tôi đoán rằng Robert chắc hẳn sẽ nhớ ra bạn trong trường hợp này.)

Kiểu tiếp cận này sẽ thay đổi cả thế giới. Robert chắc chắn sẽ rất biết ơn bạn vì đã không thử anh ta, đồng thời cũng đánh giá cao việc bạn nhớ được tên anh ta. Cách tiếp cận này có vẻ rất thành công – bạn vừa chiếm được lòng yêu mến và sự cảm kích của anh ta, và tất nhiên, hai người có thể trở thành bạn của nhau.

Trao đổi danh thiếp, học cách nhớ tên với mục đích ghi nhớ nó và nhắc lại nó bằng lời nói

Khi gặp một người mới quen, bạn hãy xem kỹ danh thiếp để biết được cách đánh vần và phát âm chính xác tên của họ. Hãy hỏi Craig hay Ellen xem họ cảm thấy khó chịu thế nào khi ai đó gọi họ là Greg chứ không phải Craig, hay Hellen chứ không phải Ellen. Sự cố gắng phát âm chính xác tên họ cũng là để tôn họ lên và thể hiện rằng chúng ta quan tâm đến họ.

Hãy nhắc lại tên của họ ngay sau khi bạn đọc hay nghe được nó lần đầu tiên. "Rất vui được gặp ngài, Bill Gates. Tên của tôi là Donald Fitzgerald Duck. Ngài làm việc ở đâu vậy, Bill? À, tôi biết rằng ngài là chủ tịch một công ty máy tính. Thật thú vị, tôi chưa từng nghe về ngài nhưng tôi biết chắc chắn rằng ngài đã từng nghe nói về tôi chứ - người điều hành hãng Donald? Chúng tôi có rất nhiều chi nhánh trên toàn nước Mỹ. Ngài đang ở đâu? Seattleà? Chúng tôi cũng có một chi nhánh không xa đó lắm, ở San Diego."

Nhắc lại tên trong khi trò chuyện cũng như các chi tiết liên quan đến người đó,… Nơi các bạn gặp nhau hay nghề nghiệp của anh ta. Đây là phương pháp khắc ghi một mạng lưới các sự liên kết liên tưởng trong trí nhớ của bạn.

"Vậy, ngài có thích London không, Bill? Phải, tôi cũng không tài nào tìm được một quán cà phê bình thường mở cửa sau 8 giờ tối ở đây nhưng có một cửa hàng Starbucks ở quảng trường Leicester, Bill à, còn một quán nữa ở Scotland. Trở vềGlenHeights, quán cà phê vẫn còn mở cửa đến tận 11 giờ đêm cho dù lúc đó không còn cà phê nữa."

Hãy thật sự quan tâm đến người đó

Hãy hỏi những câu hỏi quan trọng và tìm kiếm các chủ đề thú vị thông thường. Chúng ta sẽ nhớ tốt hơn về những người mà chúng ta yêu quý. Đó có thể là người phụ nữ đối diện với bạn cũng sưu tầm cả ngựa và hạt đào.

"Sophia à, tôi vừa nhìn thấy cô ăn đào, liệu cô có còn giữ hạt đào lại không? Tôi có một thú vui là sưu tầm hạt đào trong phòng khách." Chắc hẳn bạn phải công nhân rằng đây là lời nói đùa thông minh để khởi đầu cuộc trò chuyện. Hay cũng có thể là không phải…

Nhắc lại tên của mọi người bạn gặp trong bữa tiệc

Trong những giây phút nghỉ ngơi, bạn hãy dành ra vài phút để quan sát những người bạn đã gặp rồi nhắc lại tên họ. "Mình đã gặp Jim và Jack… David và Shirley… Shirley là vợ của Jack…"

Ghi lại những thông tin liên quan đến người đó vào phía sau tấm danh thiếp mà họ đưa cho ban

Ngay sau sự kiện đó, tại khách sạn hay tại nhà, bạn hãy viết lại những thông tin chi tiết về người đó lên phía sau tấm danh thiếp (hay một mẩu giấy). Hãy ghi lại những gì họ kể, điều đặc biệt ở họ, miêu tả bằng hình vẽ - họ có giọng nói trầm hay đôi mắt xanh rất đẹp… Ví dụ: James Rosenberg – tóc đỏ, cao, hay xấu hổ, dùng nước hoa xoa mặt Polo… chơi bài brit… ba con: James Junior, Sue Ellen và James Junior bé.

Chú ý: Một số nền văn hóa rất coi trọng tấm danh thiếp vì họ phân định rõ địa vị xã hội hay vị trí từng người trong cấp bậc của công ty. Do đó, tốt hơn hết là đừng để cho họ nhìn thấy bạn viết lên tấm danh thiếp đó, vì nó giống như là xỉ nhục họ. Cũng tương tự như việc bạn dùng tấm danh thiếp này thay cho tăm xỉa răng trong khi nói chuyện với người chủ của tấm danh thiếp. Chuyện này đã từng xảy ra với tôi. Có một người đã dùng tấm danh thiếp của tôi để xỉa răng, tôi cảm thấy thật sự bị xúc phạm. Tôi liền xóa ngay tên anh ta khỏi trí nhớ của mình và cẩn thận đóng đinh vào lốp xe BMW của anh ta.

Quan sát mọi người thật cẩn thận

Tôi phải thừa nhận rằng nhìn chằm chằm vào người khác là bất lịch sự. Hầu hết mọi người sẽ cảm thấy không thoải mái khi bị người khác nhìn chằm chằm. Trong khi nói chuyện, chúng ta thường nhìn vào mắt người khác. Nếu bạn thật sự muốn nhớ một người thì bạn nên hỏi lời khuyên từ Helen Keller. Bạn đừng ngại! Hãy tăng gấp đôi thời gian mà bạn vẫn thường dùng quan sát một người. Tất nhiên bạn không nên quá đà. Cái nhìn chằm chằm sẽ khiến người ta hiểu như sự đe dọa, gây lúng túng, do đó bạn cần thực hiện thật khéo léo.

Các nghiên cứu cho thấy rằng góc độ tốt nhất để quan sát người khác là lệch 20-30 độ - không trực tiếp, không nhìn nghiêng mà là một nơi nào đó ở giữa để giúp chúng ta có thể nhìn rõ mặt người theo ba chiều. Bộ não sẽ xử lý thông tin hiệu quả hơn ở góc độ này.

Phải thừa nhận rằng thật khó làm được điều này khi đang nói chuyện với một ai đó. “Xin lỗi nhưng bạn có thể nhìn về phía quầy bar một phút không? Tôi muốn biết bạn trông thế nào ở góc 30 độ.” Tuy nhiên, nếu có thể, hãy làm sau đó, khi mà người đó không nhận ra rằng bạn đang nhìn chằm chằm vào họ.

Cách tốt nhất trong giai đoạn B là bạn phải chú ý trong suốt bữa tiệc, khi bạn thoát khỏi nhiệm vụ này, hãy nhìn lần lượt những người tham dự. Chú ý đến những người mà bạn muốn nhớ và nhắc lại tên họ.

Giai đoạn C: Cách nhanh nhất để kết nối cái tên với một người

Kỹ thuật nhớ tên nổi tiếng và phổ biến nhất dựa trên sự liên kết liên tưởng giữa tên một người và vẻ bề ngoài của người đó. Chẳng hạn, nếu bạn vừa gặp Richard, người mặc bộ com-lê Armani đắt tiền và đeo đồng hồ Rolex thì bạn sẽ dễ dàng liên tưởng anh ta là Richard – the Rich – người giàu có.

Brad là một sinh viên to béo. Chúng ta có thể hình dung anh ta ăn rất nhiều bánh (Brad – bread).

Beth mặc bộ quần áo bẩn thỉu. Không nghi ngờ gì nữa, Beth cần phải tắm (Bath).

Bạn gặp bác sĩ Jim Green vài phút trước tại hội nghị phục hồi sức khỏe hàng năm cho khoa gây mê. Bác sĩ Jim là một người cao lớn, vạm vỡ và rất nam tính. Chúng ta có thể đổi tên Jim thành Jeep khi tưởng tượng anh ta đang lái chiếc xe jeep màu xanh (green jeep) qua một bãi cỏ màu xanh (green lawn) của nhà ai đó.

Có vô số sách đã viết về kỹ thuật này, không còn nghi ngờ gì nữa, nó là một trong những kỹ thuật hiệu quả nhất. Tuy vậy, với kinh nghiệm của một người đào tạo về trí nhớ, tôi cho rằng kỹ thuật này không phải là thích hợp với tất cả mọi người. Thứ nhất, sự liên tưởng không phải luôn xuất hiện ngay lập tức trong tâm trí chúng ta khi nhìn thấy ai đó. Thứ hai, sự liên tưởng không phải lúc nào cũng tồn tại lâu dài. Nói cách khác, kỹ thuật này không đủ hiệu quả đối với những sự ghi nhớ lâu dài hàng trăm hay hàng nghìn tên. Dựa trên cơ sở liên tưởng là chính xác nhưng còn có các kỹ thuật ứng dụng khác.

Thực tế cho thấy, chúng ta nhớ tên vì rất nhiều lý do: người quen cùng tên; giống ai đó; tên trùng lặp và phổ biến; nơi chúng ta gặp người đó lần đầu cũng có thể gợi cho ta nhớ đến cái tên đó.

Vì thế, tôi muốn giới thiệu các kỹ thuật khác để các bạn tin rằng sử dụng nhiều kỹ thuật sẽ hiệu quả hơn, thú vị hơn và có lợi hơn.

Trước khi học các kỹ thuật khác để kết nối một cái tên với một cá nhân nào đó, chúng ta sẽ cùng nhau giải quyết một vấn đề vô cùng nghiêm trong. Tôi đang ám chỉ sự thoải mái mà chúng ta liên hệ hay tôi sẽ nói, *đừng* liên hệ với tên của một người.

Chương 18. Một cái tên chứa đựng điều gì?

Bạn có thấy tên Gordon Sumner quên thuộc không? Có lẽ bạn biết đến anh ta chủ yếu với cái tên của anh ta trên sân khấu – Sting.

Dưới đây là một số người nổi tiếng đã đổi tên.

Tên gốc / Tên người khác biết đến

Camille Javal (Diễn viên) / Brigitte Bardot

Joseph Gogiashvili / Stalin (Người có quyền hành tuyệt đối)

Alan Stewart Konigsberg (Diễn viên và giám đốc) / Woody Allen

Caryn Johnson (Diễn viên) / Whoopi Goldberg

Gregory Novykh / Rasputin

Cassius Clay (võ sĩ quyền Anh) / Muhammad Ali

Edson Do Nasciento / Pele (cầu thủ bóng đá)

William Jefferson Blythe (cựu tổng thống Mĩ) / Bill Clinton

David Green (Thủ tướng chính phủ đầu tiên của Israel) / David Ben Gurion

Bamboo Harvester / Mr. Ed (Con ngựa Mĩ nổi tiếng)

Một số công ti cũng đổi tên.

Lucky Goldstar / LG

Backrub / Google

Marakufu Company / Nintendo

Jerry’s Guide / Yahoo

Brad’s Drink / Pepsi-Cola

Một số người lại không hề quan tâm đến cái tên khác thường mà họ được đặt từ lúc sinh ra, vì thực tế nó chẳng hề cản trở thành công của họ:

Caleb Ben Yafuna (Con chó - ở Hebrew)

Hulda the Prophetess (Con chuột - ở Hebrew)

Canaan Banana (tổng thống đầu tiên của Zimbabwe)

Condoleezza Rice (Ngoại trưởng Mĩ)

Tên bốn người con của Frank Zappa: Dweezil, Ahmet Emuukha Rodan, Moon Unit và Diva Magika Zappa.

Các tên này rất dễ nhớ vì nó quá khác thường.

Tuy nhiên, phần lớn các tên mà chúng ta phải nhớ lại quá nhàm, quá phổ biến (Smith, John, Jack, Cohen, Lee) hay khó hiểu.

Không chỉ gương mặt của họ giống nhau mà ngay cả tên cũng giống nhau và rất khó phát âm – Chan, Wang, Xiou,… Những người phương Tây thường phàn nàn về tên của người châu Á như vậy.

Tôi đã rất thích thú lắng nghe một nhà ngoại giao Nhật kể lại những khó khăn của anh ta khi phân biệt các tên của người phương Tây, tên của họ nghe rất giống nhau. "Anh có thể nói cho tôi biết sự khác nhau giữa Larry, Harry, Henry, Harvey và Harold không?", anh ta hỏi một cách tuyệt vọng.

Mỗi tên người đều có một ý nghĩa riêng.

Bạn hãy đề nghị anh Wang hay chị Yoshimoto giải thích ý nghĩa tên của họ.

Điều quan trọng là bạn học được ý nghĩa của các tên trong các nền văn hóa khác nhau.

Baker không có ý nghĩa gì với người Trung Quốc cũng giống như Wong hay Wei không có ý nghĩa gì với người châu Âu. Tuy nhiên, nếu ta hiểu được nghĩa của Wei là "khỏe mạnh" và Wang là "cây phong lan" thì ta sẽ dễ dàng phân biệt và nhớ được các tên này. Và thế là ngay lập tức cái tên này có một nghĩa gì đó mà ai đó có thể tưởng tượng ra.

Tên Ấn Độ Deepak (như Deepak Chopra), nghĩa là "ánh sáng".

Wolfgang, một cái tên Đức, không phải là một bầy sói mà là "đường đi của con sói".

Dưới đây là một số nghĩa của những cái tên phổ biến ở Nga:

Lev (Lev Tolstoy) – "Sư tử"

Arcadi – bắt nguồn từ tiếng Hi Lạp, Arctos, nghĩa là "Con gấu"

Stanislav – "Viễn vông"

Vladimir – "Chiếc thước kẻ lớn"

Natasha – bắt nguồn từ cái tên 'Natalie' – Lễ giáng sinh (Latin: Natale Domini)

Tôi muốn khuyên những ai làm ăn kinh doanh với các đối tác Trung Quốc, Ấn Độ, Nga hay Ireland rằng, nên dành ra vài phút đọc về lịch sử, nguồn gốc và ý nghĩa khác nhau giữa các tên của họ. Để giúp bạn ghi nhớ tên, việc biết được ý nghĩa của tên giúp bạn có thể thể hiện sự hiểu biết của bạn tại buổi họp sắp tới. Ai cũng sẽ phải ngạc nhiên khi bạn có thể biết được nguồn gốc và ý nghĩa tên của họ.

Bước tiếp theo là chuyển sự kết hợp các âm thanh tạo ra tên thành thứ gì đó có nghĩa dễ nhớ. Như đã nói ở trên, một trong các cách tốt nhất hoàn thành bước này là tạo ra âm thanh giống như sự liên tưởng.

Ví dụ:

Bill – gợi chúng ta nhớ đến Bill Clinton hay Buffalo Bill.

Hiroshi – gợi cho chúng ta nhớ đến Hiroshima hay từ Hero trong tiếng Anh.

Charnkiat (tên Thái Lan) – gợi cho chúng ta nhớ đến Charring Cross Road, ở London.

Philip – gợi chúng ta nhớ đến hoàng tử Philip hay công ti Philips.

Họ cũng không ngoại lệ:

Bloomberg – gợi đến núi Blooming.

Federman – có thể là người đàn ông phủ đầy lông hay một người nào đó sử dụng FedEx hoặc một loại phấn (Feder – Powder).

Tên Ả Rập như Tahar Abasi, có thể được chuyển thành một bass guitar made of tar (cây đàn ghi-ta được làm bằng nhựa đường) (Tahar – tar guitar, Abasi – bass).

Olivia Martinez – một người phụ nữ có sở thích là martini (rượu cốc-tai) với olive (quả ô liu).

Chắc hẳn chúng ta đã rất ngạc nhiên, bây giờ hãy quay lại với công việc và áp dụng những gì chúng ta vừa học.

Chương 19. Áp dụng các phương pháp đỉnh nhất để nhớ tên và nhớ mặt

Có rất nhiều phương pháp thú vị và hiệu quả để ghi nhớ mọi người và học cách liên kết tên với gương mặt. Như đã đề cập ở trên, kinh nghiệm cho tôi thấy rằng một phương pháp nhớ tên đơn lẻ không thể nào hiệu quả bằng nhiều kĩ thuật cùng lúc. Sử dụng nhiều kĩ thuật chính là chìa khóa của một trí nhớ tốt.

Có thể bạn thích sử dụng một vài kĩ thuật nhất định, nên việc áp dụng các kĩ thuật khác có vẻ như không có căn cứ gì cả. Tuy vậy, bạn hãy cố gắng thử áp dụng một loạt các kĩ thuật mà tôi sẽ dạy bạn để đạt kết quả tốt nhất.

Sau đó, bạn sẽ được thử làm một bài kiểm tra trí nhớ nhỏ để xác định xem *kĩ thuật nào hợp với bạn nhất*.

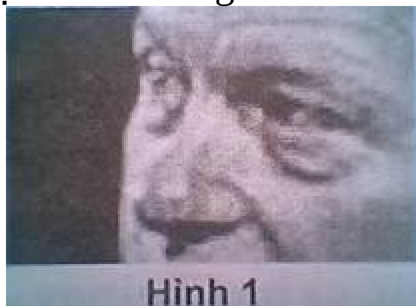
Chúng ta hãy bắt đầu với kĩ thuật phổ biết nhất nhé.

Kĩ thuật Pinocchio

Vào những năm 1970, hai bộ đồ nghề - Photokit và Identikit dùng để vẽ lại bức họa của những người bị tình nghi phạm tội – đã được phát triển. Chúng dựa trên khả năng của các nhân chứng xây dựng lại các đặc điểm từ trí nhớ - mũi, miệng, mắt,… Jacques Peneri, người phát triển chương trình khẳng định "gương mặt của một người nào đó là tổng hợp các bộ phận và chi tiết trên mặt". Thời gian trôi đi, hiệu quả của các bộ dụng cụ này trở nên hữu hạn bởi vì mọi người không nhớ được chính xác các chi tiết trên khuôn mặt nữa. Các nghiên cứu còn cho thấy, nếu yêu cầu một nhân chứng xây dựng lại khuôn mặt một người đối diện với anh ta, thì mức độ chính xác chỉ đạt 18%. Tuy vậy, trí nhớ con người có thể xây dựng lại chính xác bốn đặc điểm trên gương mặt: hình dạng khuôn mặt (hình trái xoan hay hình tròn); tóc (dài hay có màu); tuổi; và điểm khác thường (các đặc điểm như mũi cong, mắt đeo kính áp tròng hay răng vàng).

Hầu hết mọi người đều có những đặc điểm bên ngoài điển hình.

Bạn hãy cố gắng nhận dạng những người sau trong các bức tranh chỉ dựa trên các đặc điểm bề ngoài điển hình.


Hình 1


Hình 2


Hình 3


Hình 4

Chúng ta có thể thấy rằng một chi tiết nhỏ đôi khi cũng có thể tiết lộ toàn bộ hình ảnh. Khi bạn phải nhớ một người nào đó, cách hiệu quả là bạn tìm

ra một đặc điểm tiêu biểu của người đó; một đặc điểm đặc biệt, khác thường mà khi gặp lần sau chúng ta có thể nhận ra ngay. Tôi gọi kĩ thuật này là kĩ thuật Pinocchio, vì sự liên tưởng đến Pinocchio là cái mũi dài, đúng không?

Gặp Ivan Chelnov

Ivan Chelnov là một nghệ sĩ truyền hình. Hãy nhìn thật kĩ gương mặt của anh ấy.

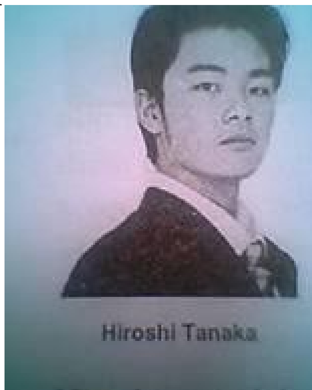
Không còn nghi ngờ gì, đặc điểm nổi bật của ông là bộ râu được tỉa tót một cách khéo léo. Vì vậy, chúng ta sẽ tạo ra sự liên kết liên tưởng giữa cái tên Ivan Chelnov và bộ râu của ông.

Trước tiên, hãy chuyển tên của ông thành một cái gì đó dễ nhớ hơn, thứ mà chúng ta có thể liên tưởng bằng thị giác. Nếu chúng ta sử dụng phương pháp phát âm tương tự, chúng ta có thể liên tưởng Ivan với van (xe tải), và họ Chelnov với cello (đàn viôlông xem).

Bạn hãy hình dung rằng Ivan có một chiếc xe tải và ông ta đang chơi đàn trong đó, còn chòm râu dê của ông vướng vào các dây đàn.

Lần sau khi bạn gặp người đàn ông có râu dê (có vẻ như ông ta không bao giờ cạo râu), bạn sẽ nhớ ngay đến râu của ông ta bị vướng vào sợi dây đàn (cello strings) mà ông ta đang chơi trên xe tải (van). “Cello” se gợi cho chúng ta nhớ đến Chelnov và “van” gợi đến Ivan. Vậy đó chính là Ivan Chelnov…

Gặp Hiroshi Tanaka



Hiroshi Tanaka là giám đốc bán hàng của một công ti điện thoại Nhật Bản.

Hiroshi có vẻ là một người tự tin, dũng cảm. Cái tên Hiroshi có tạo ra sự liên tưởng nào đó trong tâm trí bạn không? Có thể là một anh hùng (hero) dũng cảm. Hay cũng có thể Hiroshi gợi chúng ta nhớ đến thành phố Hiroshima? Còn họ Tanaka? Có thể là một thùng chứa (tank)? Hãy

tưởng tượng anh hùng Hiroshi đang chở một thùng ở Hiroshima, húc đổ cột điện thoại. Một anh hùng ởHiroshima – là Hiroshi, chở một thùng (tank) – gợi cho bạn nhớ tới họ của anh ta – Tanaka. Vậy tên anh ta là Hiroshi Tanaka.

Kĩ thuật tranh biếm họa

Kĩ thuật tranh biếm họa là phiên bản "đỉnh" nhất của kĩ thuật Pinocchio.

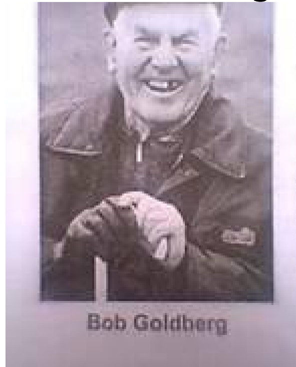


Trong cuốn thi pháp của mình, Aristotle nhắc đến ba kiểu họa sĩ vẽ chân dung: những người làm tăng vẻ đẹp diện mạo của người mẫu; nhưng người miêu tả chính xác; và những người phá hủy diện mạo của người mẫu. Aristotle được xếp vào loại "nhà biếm họa" sau cùng. Tranh biếm họa là thể loại nghệ thuật phóng đại mà "miêu tả ai đó một cách sắc sảo chính xác hơn cả thực tế" (như lời Annabel Karachi ở thế kỉ XVI nhận xét). Nghiên cứu cho thấy, chúng ta có thể nhận ra ngụ ý từ bức tranh biếm họa nhanh hơn là chân dung của cùng một người! Hay nói cách khác, việc bóp méo hình ảnh của một cá nhân sẽ là bức chân dung chân thực hơn cả hình ảnh thật sự của người đó.

Các nhà tâm lí học đã tiến hành nghiên cứu và cho biết, việc làm méo mó khuôn mặt hay phóng đại một đặc điểm nào đó trên gương mặt sẽ làm tăng độ chính xác trong việc nhận biết gương mặt. Nếu đúng vậy thì tất cả chúng ta sẽ trở thành nhà biếm họa!

Hầu hết chúng ta đều thấy việc chọn ra duy nhất một đặc điểm để miêu tả ai đó thì không được tự nhiên cho lắm. Đặc điểm này không nhất thiết phải nổi bật và chúng ta cần phải lựa chọn kĩ. Tức là đặc điểm có thể nhìn thấy này hay điểm yếu này không cần phải gây chú ý với chúng ta một cách đương nhiên và ngay lập tức. Ai sẽ là người ngay lập tức quan tâm đến đặc điểm này? Các nhà biếm họa! Họ sẽ nhận ra ngay đặc điểm mà ngòi bút của họ có thể phóng đại. Hãy thử làm một nhà biếm họa nghiệp dư. Hãy nhìn khuôn mặt của họ và nghĩ về đặc điểm bạn sẽ chọn để phóng đại nhé!

Đây là Bob Goldberg

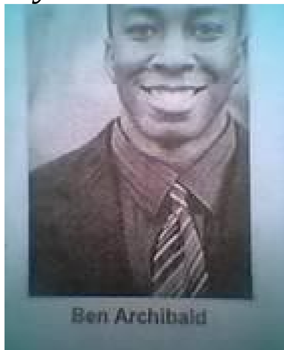


Trong trường hợp của Bob, bạn có thể dễ dàng nhận ra đặc điểm nổi bật, đáng chú ý nhất của anh là chiếc răng bị gãy.

Bob bị gãy răng khi anh đâm vào một ngọn núi mạ vàng – Goldberg. Bob cũng thích loại bánh xốp Bob của trẻ em được quảng cáo trên ti vi, và thỉnh thoảng anh dùng miếng bánh xốp nhỏ lấp đầy vào chỗ chiếc răng bị gãy, nhưng điều này cũng không có hiệu quả.

Bạn đã có "Bánh xốp" Bob Goldberg.

Và đây là Ben Archibald.



Nếu một người vẽ tranh biếm họa phải vẽ chân dung cho Ben Archibald, khả năng lớn nhất là anh ta sẽ phóng đại nụ cười tuyệt vời của ông.

Ben có một "hình cung" (arch) lớn giống như cười vì ông có thể nghe đồng hồ Big Ben ở London rung các nốt nhạc trong bản ballad. Arch-i-bald.

Hãy nhìn ông ta thật kĩ và hình dung ra âm thanh của bản ballad phát ra từ chiếc đồng hồ Big Ben và nụ cười rộng hình vòng cung của Ben Archibald. Ben Archibald.

Sự liên tưởng Gucci – liên kết tên với một đồ vật thời trang

Nếu không có đặc điểm đáng chú ý nào rõ ràng thì bạn có thể liên kết tên với quần áo của họ.

Ví dụ, đây là Rosa Davidson.



Thật khủng khiếp, bạn nói – cô ấy mặc một bộ đồ màu hồng và đeo kính hồng (Rose – màu hồng). Bạn không thể chọn một cái tên khác hay một bộ quần áo khác hay sao? Tất nhiên là tôi có thể, nhưng chúng ta sẽ kiểm tra những người chúng ta có thể nhớ trong vài chương, nếu tôi giới thiệu cô ấy với bạn trong những bộ quần áo khác nhau thì liệu sau đó bạn có thể nhớ tên cô ấy là Rosakhông?

Vậy còn cái tên Davidson?

Hãy hình dung rằng cô ấy có một mặt dây chuyền ngôi sao có hình David đeo trên cổ nhưng đã bị mất. Nhìn cô ấy có vẻ vui vẻ nhưng thực ra trong sâu thẳm cô ấy rất buồn vì mặt dây chuyền ngôi sao hình David đã bị mất, có thể đây là món quà mà con trai cô ấy (Davidson) tặng cô ấy. Cần lưu ý là chúng ta đang đưa vài cảm xúc vào câu chuyện: Một truyền thuyết Xa-ga về một phụ nữ màu hồng hạnh phúc tên Rosa Davidson, người sở hữu ngôi sao hình David, do con trai (son) của cô ấy mua tặng, đã bị lấy cắp.

Đây là Liza Heart



Liza Heart là một học sinh trung học.

Cái ốc trên răng của Liza là đặc điểm rõ ràng nhất.

Bạn hãy tưởng tượng nha sĩ tạo ra cái ốc hình trái tim (heart) trên răng của cô bé bằng một tia laser (Laser – Liza). Lần sau khi chúng ta gặp cô học sinh này với những cái ốc, lập tức chúng ta sẽ nhớ lại người nha sĩ đã tạo

thành hình trái tim (heart) trên răng của cô bé bằng tia laser, và do đó, chúng ta có thể nhớ tên cô ấy – Liza Heart.

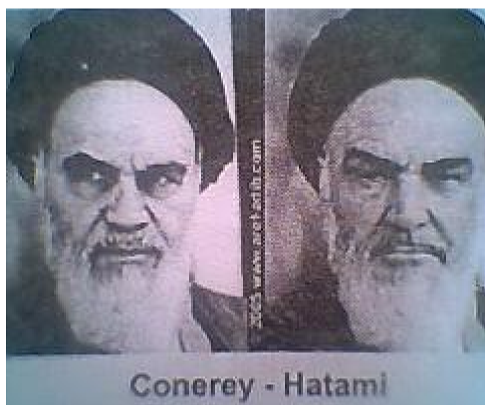
Kĩ thuật ghép đôi

Đã bao giờ bạn gặp một người giống với ai đó mà bạn biết không?

Có một số người rất giống nhau. Dưới đây là vài ví dụ về những người có danh tiếng nhưng bị chia rẽ ngay từ khi mới sinh ra.


Pen - Rafsangani


Friman - Anan


Conerey - Hatami


Valkilmer - William

Tại sao chúng ta không khai thác thực tế rằng có một số người rất giống nhau? Điều này tự bản thân bạn có thể thấy và là sự liên kết liên tưởng tự nhiên.

Chẳng hạn, khi chúng ta đến một hội nghị y tế và bất ngờ gặp Mao Trạch Đông, nguyên là người đứng đầu Trung Quốc. Ồ, đúng rồi… người đàn ông này rất giống ông ta.

Anh ta đích thị là bác sĩ Barry Morgan.



Bạn có thể tưởng tượng bác sĩ Barry Morgan và Mao Trạch Đông đang uống bia cùng nhau vào một buổi sáng đầy nắng (Beer – Barry, Morgan – morning ở Đức).

Lần sau khi bạn gặp bác sĩ Barry Morgan, anh ta sẽ gợi cho bạn nhớ đến Mao Trạch Đông và bạn tự nhủ: "Ồ, đây là người giống với Mao Trạch Đông. Anh ta đang uống bia với nhà lãnh đạo vào một buổi sáng đầy nắng… beer nghe giống với Barry và morning giống với Morgan!" Đó chính là Barry Morgan.

Kĩ thuật Napoleon

Theo truyền thuyết, Napoleon Bonaparte là người theo chủ nghĩa quân phiệt Pháp được biết đến vì chỉ lựa chọn các sĩ quan dựa trên độ may mắn mà họ có được trên chiến trường.

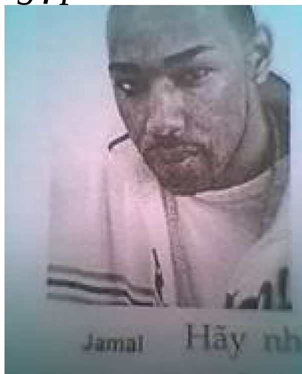


Tuy nhiên, Napoleon không chỉ tin tưởng vào sự may mắn mà ông còn tin tưởng vào trí nhớ nổi trội của mình. Ông đặt ra mục tiêu là phải nhớ hết tên của các sĩ quan trên, khoảng vài trăm người. Để thực hiện mục tiêu này, ông đã phát triển kĩ thuật để ghi nhớ độc nhất. Trong phần giới thiệu của mỗi buổi họp, Napoleon thường ghi ra giấy tên từng người. Sau đó, ông nhìn các tên ghi trên tờ giấy vài giây, rồi vò nát và vứt tờ giấy đi. Khi nhìn người đối

diện mình, Napoleon nhìn rất rõ người đó và hình dung ra tên của anh ta được khắc trên trán.

Những người sử dụng kĩ thuật của Napoleon đã nói với tôi rằng họ đã làm cho kĩ thuật này trở nên tinh xảo hơn. Đó là ngay khi nghe thấy tên của ai đó, họ sẽ hình dung ra cách tự họ khắc tên lên trán người đó. (Đây có thể là một cách giải quyết tốt – nếu mọi người trên Trái Đất đều ghi tên của mình trên trán).

Hãy gặp Jamal



Jamal là một giáo viên trung học. Trước tiên, bạn hãy nhìn anh ta chăm chú ghi tên của anh ta ra một mẩu giấy. Hãy nhìn tờ giấy mà bạn viết và ghi nhớ cái tên đó. Bây giờ, hãy nhìn anh ta một lần nữa, giơ ngón tay lên và tưởng tượng rằng thực ra bạn đang dùng ngón tay để khắc tên lên trán anh ta. Đưa ngón tay của bạn thật chậm qua trán anh ta và hình dung rằng bạn đang viết tên Jamal. Hãy nhìn cái tên này viết trên trán với màu xanh đen.

Hãy thử kĩ thuật của Napoleon với những người sau:



Đây là Samantha, một luật sư trẻ. Lần này, chúng ta sẽ viết tên của cô ra một tờ giấy. Hãy nhìn Samantha và dùng tay viết tên cô ấy trong không khí như thể chúng ta đang khắc tên Samantha lên trán cô ấy. Hình dung rằng cái tên Samantha đã được viết trên trán của cô ấy.

Kĩ thuật JFK – Nhóm lại các chữ cái đầu

John Fitzgerald Kennedy không phải là người phát minh ra kĩ thuật này nhưng mọi người lại nhớ tên của ông vì điều này. Ý tưởng cơ bản là dùng các chữ cái đầu tiên để nhớ tên của họ.

Dưới đây là danh sách những người nổi tiếng được mọi người biết đến nhiều hơn nhờ các chữ cái đầu trong tên của họ:

Joanne Kathleen Rolling – J. K. Rolling (tác giả cuốn sách Harry Potter)

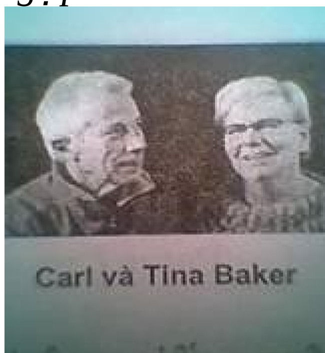
Rambam – Rabbi Moshe Ben Maimon (giáo viên và nhà lãnh đạo Do Thái)

George Walker Bush – George W. Bush (Tổng thống Mĩ)

George Herbert Walker Bush – George H. W. Bush (Tổng thống Mĩ)

Ông Miles Messervy – M (thủ trưởng của James Bond)

Hãy gặp Carl và Tina Baker



Carl và Tina là một cặp rất niềm nở mà chúng ta đã gặp tại một sự kiện xã hội. Hãy nhìn Carl và Tina Baker. Bây giờ, hãy lấy chữ cái C của Carl và chữ T của Tina. Chúng ta được gì? Ta được các chữ cái của chữ CAT (Carl và Tina – CaT). Họ thật sự trông giống một cặp rất hợp với việc nuôi mèo trong ngôi nhà vui vẻ và ấm áp của họ, phải không? Chúng ta cũng có thể kết nối sự liên tưởng với các chữ cái đầu và hình dung họ có một lò bánh mì luôn có những con mèo lượn lờ xung quanh.

Có thể bạn sẽ hỏi “Chuyện gì sẽ xảy ra sau đó nếu bạn chỉ gặp một người trong số họ?”

Nếu bạn chỉ gặp một người trong số họ thì khả năng lớn là bạn sẽ nhớ rằng chúng ta đang ám chỉ đến một người của cặp CAT, các chữ cái đầu này sẽ gợi cho bạn nhớ đến tên của Carl và Tina.

Đây là Peter Larsson, anh là người Na Uy, làm việc cho một công ti dược phẩm.



Đây là sự việc đã xảy ra với tôi tại một hội thảo nghề nghiệp ở Mĩ. Một trong số những người dự triển lãm (không phải người trong bức tranh) đến từ Na Uy tự giới thiệu anh ta là Peter Larsson với giọng điệu phát âm của người Na Uy. Không chắc là mình đã nghe đúng tên, tôi đề nghị anh ta nhắc lại. Anh ta nhắc lại tên mình với nụ cười đầy ẩn ý: "Peter Larsson – Hãy coi tôi là một người bạn của anh (Pal). PaL – Peter Larsson."

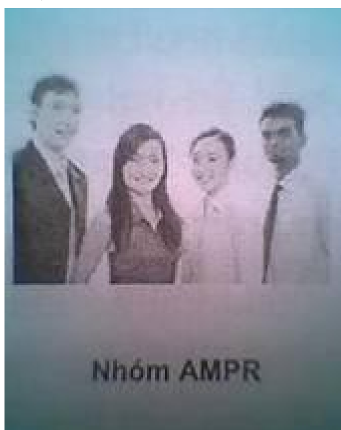
Bạn đã bao giờ làm theo cách này chưa?

Hãy dành thời gian quan sát mọi người và ghi nhớ tên của họ bằng cách sử dụng kĩ thuật thích hợp.

Kĩ thuật viết tắt các chữ cái đầu cũng rất hiệu quả để ghi nhớ thật nhanh các nhóm ít người.

Tôi đang nói đến một tình huống rất quen thuộc với tất cả chúng ta, đó là khi gặp bốn người cùng một lúc; tất cả họ đều tự giới thiệu rất nhanh và chúng ta không thể ghi nhớ hết tên của họ.

Giả sử bạn đến văn phòng Pyrotech và nhóm bốn người sau chào mừng chúng ta:



Hãy tưởng tượng rằng bạn đang bắt tay họ từ phải qua trái và mỗi người tự giới thiệu:

"Rất vui được gặp anh, tên tôi là Anish." (giọng Ấn Độ)

"Rất vui được gặp anh, tôi là Mei." (người phụ nữ mặc áo sơ-mi trắng)

“Pumiko.” (người phụ nữ mặc váy xanh)
“Tôi là Robert, rất vui được gặp anh.” (giọng Anh – mặc com-lê)
Khi gặp trường hợp này thì đừng cố nhớ tên của họ.
Khi bắt tay họ, bạn hãy nghĩ một cách lạc quan rằng bạn sẽ nhớ được tên họ. Nếu họ giới thiệu tên nhanh quá, bạn có thể đề nghị họ nói lại rõ ràng. Sau đó, tự nhắc lại. “Rất vui được gặp Anish, Mei, Pumiko và Robert.”
Bây giờ, lập tức lấy ra các chữ cái đầu từ những cái tên này!
Chúng ta thu được gì từ những cái tên này? Đó là nhóm AMPR. Trong đó, A – Anish, M – Mei, P – Pumiko, R – Robert.
Hãy hình dung họ là nhóm động lực học và “nhiễm điện”… bao gồm toàn vôn và ampe (AMPeRes).
Rõ ràng, các chữ cái này có thể được sắp xếp theo nhiều tiêu chí khác nhau, không nhất thiết là theo trật tự đó, và có thể chuyển thành nhóm PARAMA. Ví dụ, Pumiko, Robert, Mei và Anish. Vấn đề chính là mỗi một chữ cái này sẽ gợi cho bạn nhớ đến tên của họ.
Sau khi họ mời bạn đến bàn thảo luận, hãy nhắc lại các chữ cái này và nối chúng với tên và người mang tên đó. Bạn cần làm việc này thật lặng lẽ (nên nhìn lại ảnh một lần nữa): “Nhóm AMPR… A – Anish, anh bạn người Ấn Độ, M – Mei, P – Pumiko, R – Robert.”
Bước tiếp theo, sau cuộc họp, hãy chèn những cái tên này và sự miêu tả kèm theo vào trong phần mềm cơ sở dữ liệu Name Recall những người bạn gặp. Chèn các tên một cách riêng rẽ vì mục tiêu của chúng ta là ghi nhớ lâu dài tên mỗi người riêng biệt.

Kĩ thuật xác định vị trí – “Toshiba ở góc phố có cây hoa anh thảo”

Bạn cần chú ý một số trường hợp mà tôi vừa kể về nghề nghiệp hay xuất xứ của các chủ thể trong bức ảnh như là Jean Pierre Borde (người Pháp, làm ngành cá); Samantha (luật sư); Hiroshi (công ti điện thoại, Hiroshima); Peter Larsson (công ti dược phẩm, người Na Uy).
Cũng giống như chiếc lưới của người đánh cá, nếu được làm từ hàng chục sợi dây và nút thắt kết nối với nhau thì nó sẽ chắc và hiệu quả hơn là những sợi dây và nút thắt riêng biệt. Trí nhớ của chúng ta cũng hoạt động giống như một mạng lưới của các mối quan hệ liên tưởng. Nhiều thông tin khác nhau về một người sẽ giúp chúng ta nhớ được người đó tốt hơn.
Nghiên cứu cho biết con người có khuynh hướng nhớ đến người khác dựa vào vị trí mà lần đầu tiên họ gặp nhau. Nói cách khác, khoảnh khắc

chúng ta nhớ ra nơi mà chúng ta đã gặp họ, sự liên kết liên tưởng mong muốn, điều giúp chúng ta nhớ đến tên của họ sẽ được kích thích.

Bởi vì đây là cách bộ não tăng quá trình xử lí của trí nhớ, nên đôi khi chúng ta rất muốn tạo ra sự liên tưởng giữa tên của ai đó với nơi mà chúng ta đã gặp họ.

Người thợ điện, người mà tôi gọi mỗi lần con gái tôi nhầm lẫn giữa DVD và lò nướng bánh bằng điện, nói với tôi rằng anh ta có thể nhớ được tất cả các con phố, các nhà mà anh ta gặp. Ngay khi anh ta nhìn thấy một ai đó, anh ta lập tức nhớ lại nơi họ sống, nhà của họ ra sao, vấn đề về điện mà họ gặp phải… nhưng anh ta lại không tài nào nhớ được tên của họ!

Tôi khuyên anh ta nên liên hệ tên người đó với tên phố mà họ ở. Nếu anh ta đã lắp đặt tổng đài ba pha cho ông Brown ở số 19 phố Primrose thì anh ta nên tưởng tượng ra một cây hoa anh thảo màu nâu (brown primose). Theo anh ta, con phố mà anh ta luôn nhớ sẽ hỗ trợ anh ta nhiều trong việc ghi nhớ tên của một người nào đó.

Một thời gian sau, khi gặp lại tôi, anh ấy đã kể một cách hào hứng rằng anh ta đã gặp người ở phố Primrose. Trước tiên anh ta nhớ lại câu chuyện về hoa anh thảo với màu sắc nhất định nào đó", rồi lập tức anh ta nhớ ra đó là hoa anh thảo màu nâu, điều này ám chỉ ông Brown.

Chương 20. Ghi nhớ tên từng người trong nhóm ngay những phút đầu gặp gỡ

Bạn được mời đến thuyết trình trước một cuộc hội thảo gồm 40 người tham gia; bạn sắp tham gia một cuộc họp gồm 30 người; năm học mới đã bắt đầu, bạn nhận chủ nhiệm một lớp mới và mong muốn sẽ nhớ được tất cả mọi người trong vòng 10 phút!

Nói chung, điều này chắc chắn là có thể và thậm chí còn có vai trò rất quan trọng. Khả năng ghi nhớ này sẽ tạo ấn tượng tốt và sự cảm kích từ những người tham gia. Một số giáo viên và trợ giáo vô cùng chán nản vì phải mất hai tuần để nhớ tên các học sinh của họ, trong khi những người khác với thái độ thờ ơ lại có thể nhớ được tên của toàn bộ học sinh chỉ trong một giờ đồng hồ.

Sự khác nhau giữa hai kiểu giáo viên này là gì? Kiểu thứ nhất là những người quá tập trung vào bản thân họ hay bài giảng, trong khi kiểu còn lại có ý thức nỗ lực ghi nhớ tên của các học sinh ngay từ những giây phút đầu tiên.

Ở những chương trước, chúng ta đã phàn nàn rằng trong những giây phút đầu gặp gỡ, chúng ta đã không cố gắng ghi nhớ tên những người mới mà chỉ chủ yếu quan tâm đến bản thân chúng ta.

Tất nhiên, chúng ta đều cảm thấy việc tạo ấn tượng ban đầu là một gánh nặng mà chúng ta đã bỏ quên, nhưng những người nhớ được tên người khác nhanh chóng lại *nhận thức được* sự cần thiết của *việc ghi nhớ tên người*. Đối với những người bàng quan, nếu họ có thể hoàn thành nhiệm vụ một cách dễ dàng và mau lẹ thì lí do không phải vì họ may mắn hay họ có một trí nhớ bẩm sinh đáng kinh ngạc, mà vì họ có một lí do nào đó.

Các nghệ sĩ có trí nhớ nổi bật có thể nhớ đến một trăm hay hai trăm người mà họ mới chỉ gặp một lần. Họ sinh ra không phải là người có trí nhớ phi thường. Để tôi tiết lộ cho bạn một bí mật tuyệt vời của các chuyên gia trong việc ghi nhớ tên của một nhóm đông những người tham gia.

Bí mật này có tên gọi là *đặt kế hoạch trước*.

Những người pha trò giỏi ghi nhớ thường hòa cùng khán giả của họ trong bữa tiệc cocktail trước khi biểu diễn và thu gom tên của mọi người trong lúc trò chuyện. Ngay khi có cơ hội được giới thiệu với một người lạ, họ nhanh chóng tạo ra sự liên kết liên tưởng với người đó bằng cách sử dụng một trong những kĩ thuật mà các bạn vừa học ở những chương trước. Sau đó, trong lúc rảnh rỗi, họ thường xem xét lại những người tham gia rồi nhắc lại và ghi nhớ tên của những người này.

Tất cả chỉ có vậy!

Rất ít nghệ sĩ có trí nhớ tuyệt vời trên thế giới có khả năng nhớ được tên của 200 người ngay khi bắt tay với họ mà không cần học thuộc, nhắc lại hay biết được thông tin nào đó về những cái tên này.

Bạn chắc chắn sẽ nói: “Đợi một chút… không có bữa tiệc cocktail nào trước đó trong lớp học, hội thảo hay trong một cuộc họp. Tôi đã gặp 40 người tham gia này lần đầu tiên là khi tôi đang chuẩn bị thuyết trình một bài giảng rất thú vị trước họ.”

Điều này cũng không hoàn toàn chính xác. Trong hầu hết các trường hợp, trước đó chúng ta đều có thể có được một danh sách những người tham gia dù là một lớp học hay một cuộc họp.

Trước đó, hãy yêu cầu danh sách những người tham gia

Hãy xem trước tên của những người trong nhóm mà bạn sẽ gặp. Bạn sẽ cảm thấy quen thuộc với những cái tên này và nhớ được chúng từ trước. Sự chuẩn bị trước thế này sẽ vô hiệu hóa yếu tố đáng ngạc nhiên. Những cái tên này sẽ trở nên quên thuộc và được khắc ghi trong tâm trí chúng ta. Đến lúc này khi ai đó giới thiệu tên anh ta là "Benjamin Jerry", bạn có thể mỉm cười và tự nhủ: "Ah ha! Vậy đó chính là Ben & Jerry…"

Bạn sẽ thấy khả năng tạo ra sự liên kết liên tưởng với người mà bạn gặp cùng một lúc sẽ nhanh hơn rất nhiều nếu bạn biết tên của họ trước đó, bởi vì bộ não của chúng ta đã chuẩn bị một "căn cứ hạ cánh" cho trường hợp này.

Đừng quá lo lắng nếu bạn không có được danh sách này trước đó. Bạn chỉ cần nhận thức được rằng bạn đang chuẩn bị gặp một nhóm người mới và bạn cần cố gắng nhớ tên của họ. Nhận thức được điều này tức là bạn đã đạt 80% thành công.

Chơi trò chơi nhớ tên

Nếu bạn có khoảng thời gian chuẩn bị, chẳng hạn khi bạn sắp gặp gỡ một lớp học hoặc một nhóm người tham gia hay bạn sắp tổ chức một cuộc hội thảo diễn ra trong một ngày – thì hãy chuẩn bị lời giới thiệu để nói trước những người tham gia hội thảo. Có một số cách thực hiện như sau:

Nhắc lại tên – Tất cả những người tham gia sẽ đứng lên giới thiệu về mình và nhắc lại tên của những người đã giới thiệu trước mình. Mở đầu cuộc chơi bạn sẽ thấy rất dễ dàng, nhưng người cuối cùng mới là người gặp khó khăn nhất. Cách giới thiệu này bắt buộc mọi người phải lắng nghe và ghi nhớ.

Tạo vần điệu cho tên – Mỗi người sẽ đưa ra sự mô tả có vần điệu tên của mình, còn những người khác sẽ phải nhắc lại tên và vần điệu đó theo thứ tự. Ví dụ, Roland from Poland (Roland đến từ Poland), Sue likes her shoe (Sue thích đôi giày của cô ấy), Stan is a fan (Stan là một người hâm mộ) hay Dennis plays tennis (Dennis chơi tennis),…

Câu chuyện về bản thân – Mỗi người sẽ kể một câu chuyện ngắn về bản thân mình như họ được đặt tên thế nào, họ có thích tên của mình hay không, họ cho rằng cái tên phù hợp với họ như thế nào,…

Trong khi mọi người đang nói chuyện, bạn hãy tự nhắc lại tên họ và chắc chắn rằng bạn đã nhớ tên của mọi người.

Sau cuộc họp

Ngay sau cuộc họp, khi vẫn còn ở trong phòng họp, trong xe hay tại một quán cà phê, hãy phác họa lại cuộc gặp gỡ trong phòng họp hay trong phòng học, rồi liệt kê tên từng người dựa theo vị trí mà họ đã ngồi. Ví dụ:

Bảng/phía đối diện

Danny/Dudley George/Condoleezza

Simon/Mabel Jasmine/Ben Jerry

Bill/Hillary Moses/Alexander

Bản phác họa này sẽ giúp bạn ghi nhớ tên từng người.

Có thể một số người còn băn khoăn, "Chuyện gì sẽ xảy ra nếu họ thay đổi vị trí ở cuộc họp sau?"

Thực ra hầu hết mọi người sẽ giữ nguyên vị trí mà họ đã ngồi trước đó? Vì bản chất của con người là không thích sự thay đổi. Dù thế nào thì bản phác họa cũng chắc chắn sẽ có liên quan đến cuộc gặp mặt lần sau.

Để ghi nhớ những người tham gia trong suốt thời gian dài, bạn hãy nhập các tên này vào trong chương trình đào tạo phần mềm cơ sở dữ liệu *Name Recall* (miêu tả bằng sự tưởng tượng, thông tin cá nhân, v.v…). Hơn nữa, bạn nên chỉ ra yếu tố chung của nhóm (như khóa học cho những người làm quản trị nhân lực – lớp 2, hội nghị chuyên đề của các giám đốc bán hàng, trại hè Taliban,…)

Các thông tin thêm có thể tham khảo trong sổ tay hướng dẫn sử dụng phần mềm.

Hãy truy cập vào các mục có liên quan trong chương trình phần mềm Name Recall ít nhất hai lần một tuần và nhớ lại các tên đó trong bài luyện tập đã thiết kế.

Trước cuộc gặp tiếp theo với nhóm người đó, bạn hãy chuẩn bị thật kĩ và nhắc lại tên từng người.

Tại cuộc họp, bạn hãy khiến nhóm người đó phải ngạc nhiên bằng cách nói chuyện và nhắc đến tên họ, rồi bạn sẽ có tiếng tăm muôn đời bởi khả năng nhớ tên đáng kinh ngạc của bạn cho dù hai tuần, một tháng hay thậm chí một năm đã trôi qua.

Chương 21. "Năm năm sau"

Hãy xem phương pháp nào có hiệu quả với bạn và người nào mà bạn còn nhớ

Bây giờ, tôi sẽ giới thiệu lại với các bạn những người chúng ta đã gặp.

Có thể bạn sẽ nhớ tất cả những người này, nhưng có vẻ như điều này là không thể.

Đừng lo lắng bởi vì ít nhất thì bạn cũng có thể ngẫm ra đối với bạn phương pháp nào có hiệu quả tốt hơn, phương pháp nào kém hơn trong số các phương pháp đã học.

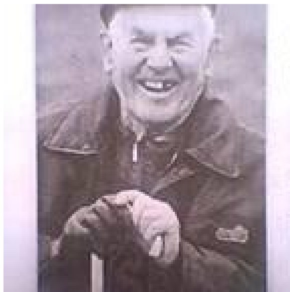
Phải đảm bảo là bạn đã viết ra câu trả lời trước khi đưa ra các bức ảnh. Bạn có thể ghi lại tên những người mà bạn còn nhớ ở một vị trí xác định trong cuốn sách nhỏ này.

Được rồi, hãy bắt đầu nào…

Năm, mười hay hai mươi năm đã trôi qua. Chúng ta đang đi dạo trên phố Sukhomvit ở Bangkok vào một buổi tối ẩm ướt và ấm áp ở Thái Lan thì đột nhiên nhìn thấy một gương mặt rất quen thuộc đang đi về phía chúng ta.

Có phải ông ta bị thiếu mất một chiếc răng không? Ít nhất thì đặc điểm này cũng giúp chúng ta nhớ ra rằng chúng ta đang nói về…? Bạn còn nhớ tên người này chứ?

Hãy viết tên……………..



Năm phút trôi qua, đột nhiên lại có một người phụ nữ trông rất quen đang đi về phía chúng ta:

Tên cô ấy là gì? ……………..



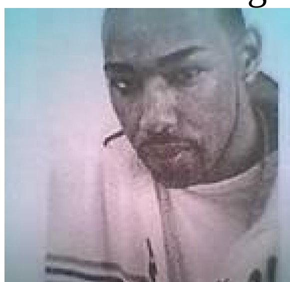
Sau khi uống nước dừa và đang dạo quanh khu chợ, chúng ta quay trở lại tiền sảnh khách sạn, nơi có gắn máy lạnh.

Tại tiền sảnh, chúng ta nhìn thấy một người khác cũng khiến chúng ta phải chú ý.



Tên người đó: ……………..

Chúng ta có một cuộc gặp sau đó tại một quán bar, khi đi về phía thang máy, cửa mở và chúng ta vô cùng ngạc nhiên:



Tên anh ta là: ……………..

Chúng ta vào thang máy, ấn số 22, và khi đến tầng 22, cánh cửa thang máy mở ra, bạn hãy nhìn xem ai đang đứng đó:



Đây là ai? ……………..



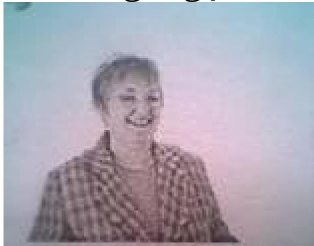
Bạn có tin không, bên cạnh anh ta là: ……………..

Hmmmm… Có điều gì đó mà họ chưa bao giờ kể chúng ta nghe phải không?



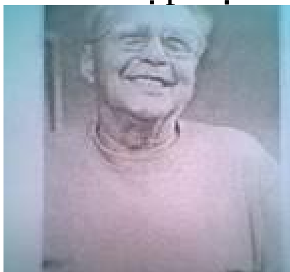
Tên cô ấy là gì? ……………..

Sau cái ôm thắm thiết và chào hỏi qua lại, chúng ta đi dọc hành lang về phòng và còn gì ngạc nhiên hơn nữa khi thấy:



Tên cô ấy là gì?

"Bạn đang làm gì ở Bangkok vậy?" Chúng ta hỏi, nhưng không phải trước khi… nhập hội.



Tên: ……………..

Họ đi cùng nhau hay họ chỉ đến tham gia một hội nghị?

Chúng ta mở cửa phòng, đặt cặp tài liệu xuống. Chúng ta cởi áo vét, áo sơ-mi và giầy rồi bước vào phòng và bạn thấy toàn là bóng bay, các món ăn nhẹ và một nhóm người đang hân hoan trong đó.



Các chữ cái đầu của nhóm này là gì?

Tên của họ? ……………..

Rõ ràng đây là một bữa tiệc vô cùng bất ngờ và những người dưới đây đã tổ chức nó:



Họ là những ai? ……………..

Hãy lật lại chương 19 và kiểm tra xem những cái tên nào bạn nhớ đầy đủ, nhớ một phần hay không nhớ chút nào.

Vậy bạn đã làm thế nào?

Bạn có thể nhớ tên mọi người tốt hơn nhớ phương pháp Pinocchio phải không? Hay cũng có thể kĩ thuật Napoleon hiệu quả hơn? Còn phương pháp Icon thì sao? Nó có tác dụng với bạn không?

Tôi đoán chắc rằng tên người Nga mà bạn có thể dễ dàng nhớ là Ivan Chelnov, Nhật Bản là Hiroshi Tanaka, Na Uy là Peter Larsson và Ấn Độ là Anish. Như đã nói ở trên, chúng ta chỉ cảm thấy tự nhiên và dễ dàng ghi nhớ những tên thuộc cùng một nền văn hóa với ta. Tuy vậy, điều này không có nghĩa là chúng ta không thể phát triển khả năng ghi nhớ các tên ít quen thuộc.

Nhân đây bạn còn nhớ câu chuyện về người thợ điện và một khách hàng ở phố Primrose chứ? Bạn còn nhớ tên của người sống ở phố Primrose không?

Chương 22. Chơi bài

Hãy rủ một người bạn cùng chơi bài và xáo đều bộ bài lên.

Sau khi xáo xong, anh ta sẽ xòe ra bộ bài mà các quân bài xếp nối tiếp nhau. Khi đó, bạn sẽ có thể nhắc lại trật tự các quân bài từ đầu đến cuối và từ cuối lên đầu. Không chỉ vậy, bạn còn có thể lặp lại trật tự các quân bài bắt đầu từ bất kì điểm nào giữa bộ bài!

Như bạn biết, các quân bài được chia ra làm bốn chất:

“Pích”, “Cơ”, “Nhép” và “Rô”.

Chúng ta sẽ gắn cho mỗi chất một chữ cái:
“Quân pích” – S
“Quân cơ” – R
“Quân nhép” – C
“Quân rô” – D
Ý tưởng ở đây là bạn sẽ lấy bất kì một quân bài nào mà bạn nhìn thấy rồi chuyển nó thành một từ. Từ này sẽ được tạo nên từ chữ cái của chất trong quân bài và chữ cái tương ứng với con số của quân bài.
Chẳng hạn, nếu bạn lấy quân 4 nhép thì bạn sẽ chuyển nó như sau: Chất nhép là C, 4 là R. Bây giờ chúng ta có được từ tạo thành từ quân 4 nhép là “Car”.
Vậy quân 8 rô sẽ tạo thành từ gì? Chất rô là D, 8 là V. Vậy chúng ta có từ “Dove”.
Quân át cơ là gì? Theo luật chơi bài, át là 1, nên chất cơ là R, át là T, hợp lại thành “Rat”.
Vậy chúng ta có thể làm gì với các quân Jack(J), Queen (Q) và King (K)?
Jach có thể tương ứng với chữ J, SH, hay G.
Queen có thể tương ứng với chữ K, hiếm khi là chữ C hay G.
Từ King rỗng không, có nghĩa là không chữ cái nào tương ứng với nó! Vậy nó có nghĩa là gì? Với các quân bài King, ta chỉ cần xem xét chất của quân bài. Ví dụ, khi bạn nhìn thấy quân bài King rô, bạn chỉ nhớ đến từ “Diamond”.
Queen nhép là C, K – “Cake”.
Jack cơ là : R, SH – “Rash”.
Phương pháp ghi nhớ các quân của bộ bài rất dễ, mỗi quân bài sẽ được chuyển thành một từ. Sau đó, chúng ta tạo ra một chuỗi liên tưởng theo cách chúng ta đã học.
Giả sử một người bạn đưa cho chúng ta các quân bài sau:
2 rô, 8 cơ, J nhép, át pích và K cơ.
Chúng ta sẽ nhanh chóng chuyển các quân bài này thành các từ:
2 rô – D, N – Den (bẩn thỉu).
8 cơ – R, F – Roof (mái nhà).
J nhép – C, G – Cage (cái cũi).
Át pích – S, T – Seat (cái ghế).
K cơ – Heart (trái tim).
Như vậy, năm quân bài vô nghĩa này đã được chuyển thành năm từ: Den, Roof, Cage, Seat, Heart.

Bây giờ, chúng ta phải kết nối chúng vào một câu chuyện hay một chuỗi tưởng tượng.

Hãy hình dung bạn đang ngồi trong một căn nhà lụp xụp, bẩn thỉu (Den). Đột nhiên mái nhà (Roof) bị sập và đổ ụp xuống. Bạn chạy vào một cái cũi (Cage) bên ngoài và ngồi trên cái ghế (Seat) tiện nghi trong đó. Lúc này, bạn mới thật sự cảm thấy tim mình (Heart) đập dồn dập…

Den chuyển thành 2 rô.

Roof chuyển thành 8 cơ.

Cage thành J nhép.

Seat thành Át pích.

Heart thành K cơ.

Bạn cần biết rằng, việc thành thạo phương pháp chuyển các quân bài sang các từ trước khi thực hiện trò biểu diễn này vòng quanh thế giới là rất quan trọng.

Chương 23. Trò ghi nhớ một dãy số dài

Đây là một trong những trò yêu thích của tôi. Ghi nhớ một danh sách gồm 100 mục dường như là một việc không thể. Nếu vậy thì, việc nhớ một dãy số gồm 100 con số sau khi nghe chỉ một lần duy nhất chắc hẳn sẽ làm nhiễu loạn trí óc.

Tôi không hề nói đùa. Tôi đã thực hiện trò này trong các bài giảng và nhận được rất nhiều phản ứng thú vị:

Tôi yêu cầu mỗi mộ người đọc to một con số nằm trong khoảng từ 0 đến 9. Cứ như vậy, lần lượt tất cả những người tham gia đều đưa ra con số của mình, còn tôi thì viết các con số này lên bảng cho đến khi có được một số gồm 30-40 con số. Sau đó, tôi nhắc lại số này từ đầu đến cuối và từ cuối lên đầu.

Đằng sau nét mặt ngạc nhiên tôi còn hiểu những người tham gia đang nghĩ gì: “Chắc anh ta hơi điên rồ… đây là một thiên tài… Ai mà có thể thực hiện được trò như vậy chứ…”

Tôi phải “xin lỗi” và giải thích với họ rằng tôi không phải là một thiên tài và tôi cũng không sở hữu một trí nhớ phi thường… mặc dù lời giải thích này thường là vô ích.

Còn bây giờ, hãy để tôi chỉ cho bạn cách ghi nhớ một dãy số dài.

Vì chúng ta làm mọi thứ từ từ nên chúng ta sẽ bắt đầu bằng việc nhớ một số gồm hai mươi chữ số.

Hãy chú ý vào con số sau:

42215172910793504327

Bạn có thể nhận ra dãy số này đã xuất hiện ở bài kiểm tra số 3 trong chương: "Bài kiểm tra đố vui". Đến lúc này bạn đã có thể hình dung ra cách thực hiện công việc này thế nào. Cách ghi nhớ một dãy số gồm 20 con số là chuyển các con số này thành các chữ cái. Chúng ta sẽ chuyển mỗi cặp số thành một từ (hình ảnh) với một ý nghĩa nhất định. Khi thực hiện, chúng ta không phải cố gắng nhớ 20 con số vô nghĩa mà chỉ cần nhớ đúng mười từ, hay chính xác hơn là chỉ cần nhớ mười hình ảnh.

Để tôi nhắc lại, ngay từ những chương đầu cuốn sách, bạn đã có thể ghi nhớ dễ dàng một danh sách gồm mười đồ vật!

Vậy bước đầu tiên là chúng ta sẽ tách số này thành các cặp số.

42-21-51-72-91-07-93-50-43-27

Bước thứ hai là chuyển mỗi cặp số này thành một từ:

42 – Rain, 21 – Net, 51 – Lead, 72 – Can, 91 – Bed, 07 – Sack, 93 – Beam, 50 – Lace, 43 – Room, 27 – Neck.

Bước cuối cùng là chúng ta sẽ tạo ra sự liên kết liên tưởng giữa các từ.

Hãy hình dung là bạn đang đứng trong mưa (rain). Mưa như trút nước, và vì vậy, bạn tìm kiếm vật gì đó để che thân. Bạn nhặt một cái lưới (net) và trùm kín đầu (quả thật đây không phải là một ý tưởng hay, bạn vẫn bị ướt). Sau đó, bạn tìm thấy một tấm chắn bằng chì (lead) (loại mà bạn vẫn mặc khi chiếu tia X-quang) và kéo nó qua đầu. Nhưng lúc này một rắc rối khác phát sinh, tấm chắn này khá nặng… Vì thế, bạn đã vứt miếng chì vào trong một chiếc hộp lớn (can) gần chỗ bạn đang đứng. Hãy xem này! Ai đó đã vứt một chiếc giường (bed) đi và nó đang nằm bên cạnh chiếc hộp. Trên giường, bạn thấy có một bao tải lớn (sack). Bạn cố gắng mở nó ra nhưng vì một lí do nào đó mà nó được buộc rất chặt vào một thanh xà (beam) ở phía sau nó (mọi người thường vứt rác bên cạnh chiếc hộp khi nó không vừa với chiếc hộp). Bạn cố gắng tháo bao tải ra khỏi thanh xà đó nhưng nó lại được buộc rất chặt bởi một dây buộc (lace) – hừm, dây buộc này quá chắc!

Do đó, bạn từ bỏ ý định gỡ dây ra. Bạn nhìn sang đầu dây kia và nhận thấy rằng thực ra có một căn phòng (room) trống ở bên tay trái bạn (rõ ràng trước đó bạn không nhìn thấy nó). Bạn thò cổ (neck) nhìn vào xem có cái gì trong phòng, và rồi cổ bạn bị đau… Bạn cứ thế tiếp tục câu chuyện. Bạn

muốn có thêm bao nhiêu hình ảnh cũng được. Điều này cũng có nghĩa là bạn có thể thêm vào một dãy số dài bao nhiêu con số tùy thích.

Bây giờ, hãy kiểm tra xem chúng ta nhớ được gì.

Câu chuyện của chúng ta bắt đầu khi chúng ta đang đứng dưới mưa (rain). Chúng ta chuyển từ rain thành con số nào? Đó là số 42. Chúng ta muốn làm gì? Trùm kín người bằng một tấm lưới (net). Từ net chuyển thành con số nào? 21. Tấm lưới này chẳng có tác dụng gì, nhưng thật may mắn vì có một tấm chắn bằng chì (lead) ở ngay cạnh chúng ta… Lead = 51. Tấm chì này quá nặng nên chúng ta vứt nó vào trong một hộp (can) lớn – can =72. Bên cạnh chiếc hộp là cái gì? Một chiếc giường mà ai đó đã vứt đi. Bed là 91. Trên chiếc giường có một bao tải (sack) lớn. Chúng ta sẽ chuyển sach thành 07. Chiếc bao tải được buộc chặt vào cái gì? Một thanh xà (beam) – 93. Hai thứ này được buộc chặt với nhau bằng cái gì? Một dây buộc (lace) – 50. Dây buộc này dẫn đến một căn phòng (room) – 43. Bạn thò cổ (neck) nhìn vào. Neck là 27.

Chuyện gì sẽ xảy ra nếu ai đó yêu cầu bạn nhắc lại dãy số này từ cuối lên đầu?

Bạn chỉ cần ôn lại câu chuyện từ cuối lên đầu, giống như một bộ phim chiếu ngược: bạn bị đau cổ (neck), nghĩa là 27. Nhưng hãy chú ý! Bạn phải lấy mỗi cặp số và đảo vị trí của chúng. Điều này có nghĩa là lần này bạn phải nói 7 trước. Số 7 là số cuối cùng trong dãy số, sau nó là số 2. Số 2 là số gần cuối.

Nếu bạn vẫn tiếp tục nghĩ về câu chuyện theo chiều ngược lại thì chúng ta sẽ lén nhìn vào một căn phòng (room). Room là 43. Chúng ta cũng sẽ nói số 3 trước… 327 rồi mới đến số 4… 4327. Tại sao chúng ta lại nhìn vào trong đó? Bởi vì chiếc day buộc kéo từ đó ra. Lace = 50. Nhưng số 50 này cũng phải đảo ngược lại, trước tiên là số 0… 04327, tiếp đó là 5… 504327. Cứ tiếp tục như vậy cho đến khi bạn đến được từ cuối cùng – “rain”. Từ này sẽ được chuyển thành 42, 2 trước, 4 sau.

Còn bây giờ, bạn có thể nhận lấy sự tán thưởng nhiệt tình và hãy cúi đầu chào một cách nhã nhặn. Bạn đã thành công!

Tóm tắt. Tầm quan trọng của trí nhớ

“Vợ tôi có một trí nhớ khủng khiếp.”
“Sao anh lại nói vậy?”
“Vì cô ấy nhớ mọi thứ…”

***

Lợi ích của việc trí nhớ được luyện tập là chúng ta có thể nhớ được bất cứ thứ gì mà chúng ta muốn.

Thật điên rồ khi nhớ từng từ một trong một tờ báo ngày và thực ra cũng không cần thiết phải làm vậy.

Chúng ta đọc một cuốn sách hay là vì nó thú vị chứ không phải để ghi nhớ từng chi tiết cụ thể của cuốn sách. Bạn có thể đưa ra lí thuyết rằng các quan chức cấp cao cần phải có thư kí để nhắc nhở họ mọi thứ. Nhưng bạn có tin rằng liệu họ có thể đạt được những thành tựu to lớn như thế nếu tự bản thân họ không có một trí nhớ tốt? Và bạn cũng thử nghĩ xem, người thư kí đó sẽ được làm việc bao lâu nếu như họ không có một trí nhớ tuyệt vời?

Điều vô cùng quan trọng với một quan tòa tại phiên tòa là phải nhớ được những lời thẩm vấn của mình. Nếu anh ta phải nhìn vào tờ ghi chép thì chẳng hề hay ho và chuyên nghiệp chút nào. Bác sĩ phẫu thuật cũng không được mở sách hướng dẫn trong khi thực hiện ca mổ. Thật đáng buồn nếu anh ta phải mở sách ra và đọc: “Hãy nhìn xem… Tim phải ở bên trái… không, đợi đã, ở bên phải chứ…!”

Về cá nhân tôi, qua cuốn sách này tôi thấy được nhiệm vụ của từng cá nhân. Tôi thật sự và chắc chắn tin rằng con người với trí nhớ tuyệt vời hơn sẽ tạo ra một xã hội tốt hơn.

Như đã nói ở trên, những cá nhân nhớ được tên là những người quan tâm đến người khác. Họ quan tâm và chăm sóc cho người khác. Nếu như học sinh biết được rằng các em có thể tin tưởng vào trí nhớ của mình, tin là các em có khả năng nhớ được một số lượng lớn kiến thức thì các em sẽ tránh được rất nhiều hiện tượng tiêu cực. Thật đáng buồn, ngay nay nhiều học sinh lấy cắp sách của thư viện, xé sách, quay cóp trong thi cử hay luôn hằn học ganh đua với các bạn. Đây là những hiện tượng cần phải loại trừ.

Và chuyện gì sẽ xảy ra với một người đang vội ra khỏi nhà nhưng lại không thể tìm thấy chìa khóa xe? Đầu tiên sẽ là: “Tôi không thấy nó đâu cả, tôi vừa cầm nó trên tay mà”. Mười lăm phút sau sẽ là: “Tôi mà không tìm thấy chìa khóa thì tôi sẽ giết ai đó…” Cuối cùng khi đã vào được xe, anh ta bị kích động mạnh. Trong khi quá thất vọng vì bị muộn mất 15 phút, thì anh ta, lạy Chúa, có thể bị tai nạn.

Còn nhiều ví dụ khác nữa nhưng tôi tin rằng bạn nhận thức được tầm quan trọng của một trí nhớ tốt. Hầu hết chúng ta đều muốn sở hữu một trí nhớ như vậy. Bạn vừa đọc xong cuốn sách này và đây chính là bằng chứng cho điều tôi vừa nói.

Lúc này bạn sẽ có hai khả năng:

Thứ nhất: bạn gập sách lại, đặt nó lên giá sách và vẫn sống theo cách như bạn chưa từng đọc cuốn sách này.

Thứ hai: hãy thực hiện tất cả những điều bạn vừa học.

Như đã nói, bạn hãy thực hiện dần dần và coi đây là một trò chơi.

Khi đọc cuốn sách, bạn hãy bắt đầu với những vấn đề đơn giản, những thứ dễ dàng với bạn. Hãy luyện tập và cải thiện trí nhớ của bạn bằng các kĩ thuật mà bạn vừa học. Từng bước một, bạn sẽ thấy việc thực hiện những kĩ thuật này sẽ trở thành bản năng tự nhiên của bạn. Bản năng này sẽ cải thiện đáng kể trí nhớ và chất lượng cuộc sống của bạn.

Một lần nữa, tôi muốn khẳng định rằng bạn có thể nhớ được bất kì thứ gì mà bạn muốn!

Bạn nên nhớ có thể lần sau bạn sẽ bị giảm bớt sự cố gắng và thích ghi chép trên một tờ giấy hay trong cuốn sổ hơn. Nhưng tốt hơn hết là bạn hãy vứt tờ giấy đó vào sọt rác và hãy tin tưởng vào trí nhớ của bạn.

Tôi hi vọng bạn sẽ thành công và mong rằng chúng ta sẽ gặp lại nhau trong cuốn sách tiếp theo:

“Làm cách nào để quên mọi thứ…”